المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم العالي
جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن
كلية اللغات والترجمة
قسم اللغة الإنجليزية



حاصل على المركز الأول في أفضل المبيعات لصحيفة نيويورك تايمز

من بين ٥ ملايين كتاب

طعامٌ صحي ورياضةٌ منتظمة ونومٌ جيد

توم راث

مؤلف كتاب

نقاط القوى ٢,٠

كيف لخيارات بسيطة أن تغير من حياتك

ترجمة:

إيمان سليمان سرّاج   عهود بخيت الزهراني

لمى صالح عتيق   ليس إبراهيم القحطاني

نورة خالد السويلم   هند محمد الزهراني

ود خالد العتيبي

إشراف الأستاذة :

نورة بن قرملة



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم العالي
جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن
كلية اللغات والترجمة
قسم اللغة الإنجليزية



حاصل على المركز الأول في أفضل المبيعات لصحيفة نيويورك تايمز

من بين ٥ ملايين كتاب

طعامٌ صحي ورياضةٌ منتظمة ونومٌ جيد

توم راث

مؤلف كتاب

نقاط القوى ٢,٠

كيف لخيارات بسيطة أن تغير من حياتك

ترجمة:

إيمان سليمان سرّاج　عهود بخيت الزهراني
لمى صالح عتيق　ليس إبراهيم القحطاني
نورة خالد السويلم　هند محمد الزهراني
ود خالد العتيبي

إشراف الأستاذة :

نورة بن قرملة


بسم الله الرحمن الرحيم

المحتويات

إهداء

إلى كل من بحث عن صحته الجسدية والعقلية ولم يكتشف سِرُها بعد،
إلى كل من بحث عن سُبل التغذية الصحية السليمة والسلوكيات اليومية الصحيحة ولم يتمكن من إيجادها...

إليك نُهدي هذا الكتاب

شكر وتقدير

بدأنا مشوارنا بقلوب ممتلئة أملاً وتفاؤلاً وها نحن نخطو خطوة الألف ميل، فبالرغم من أن البعض يراها خطوةً سهلة المُنال إلا أنها تطلبت منا الكثير من الصبر والجهد، كنا نؤمن بأحلامنا وآمالنا التي

غدت أول دوافعنا وبأن الطموحِ هو أهم ما يسمو به الإنسان، فنحن نؤمن بأنَّا نستطيع فعل ما نُريد ما دُمنا نتشبث بالأمل.

نشكُر كل من ساهم في وصولنا إلى ما نحن عليه الأن فجزيل الشكر لأُمهاتنا وآبائنا الأكارم فنحن نُهديهم هذا الكتاب الذي هو ثمرة جُهدنا كردٍ بسيط لعطائهم وحبهم المستمران ولكل من كان لنا قدوةٌ حسنة في مسيرتنا الدراسية، فبدونهم بعد الله ما كنّا لنصل إلى أي من هذا التوفيق.

إلى مشرفتي الفاضلة
أ. نورة بن قرملة
شكراً لما قدمته لنا من وقت وجهد وتوجيه وإرشاد ورأي ولعلمك القيم الذي بعد الله تم به هذا العمل، ولما لكِ من بصمات رائعة وعظيمة.

المقدمة

الحمدُلله مُعلي الهمم وباعثِ الرمم ومُعطي الحِكم ذي الديمومة والقِدم الذي لا مطمع في إدراكه لثواقب الأذهان ونوافذ الهمم .
أحمده على ما علم وألهم وسوّغ وأنعم وصلى الله على كاشفِ الظُلم ورافع التُهم وموضح الطريق للأمم المخصوص بجوامع الكلم والمبتعثِ إلى جميع العرب

والعجم وعلى آله وصحبه أهل الفضل والكرم.

أُحب أن أذكر في البداية أنه لا يختلف اثنان على أهمية الترجمة في نهضة الأمم وإحياء الحضارات لذا إن أردنا أن نُواصل تقدُمنا الحضاري والعلمي علينا أن ننهلُ من ثقافات الشعوب الأخرى ومنجزاتهم الحضارية وأن نستفيد من تجاربهم ونضيف عليها ما أمكن، ولن يتسنى لنا ذلك إلا بترجمة مؤلفاتهم والاقتباس من ثقافاتهم ومن ثم تطبيق ما يوافق شريعتنا الغراء منها فالترجمة ما هي إلا عِلمًا وفنًا وذوقًا ومرحلةً أساسية لعملية الإيصال المعلوماتي.

وبفضلٍ من الله ومنته ترجمنا هذا الكتاب الرائع الذي يتناول موضوعات تتعلق بالعادات الصحية السليمة وبعض الإرشادات التي تُحسن من أسلوب حياتنا عند إتباعها،كما يتميزُ كاتبه البارع المُحنك توم راث بأسلوبه السلس والبسيط فهو يستهدف الفئة العمرية من الخامسة عشر فما فوق إضافةً إلى سرده لمواقفه الشخصية ووجهات نظره المدعمة بالأبحاث والتجارب العلمية على شكل أجزاءٍ منفصلة تحملُ عناوين مختلفة وكل

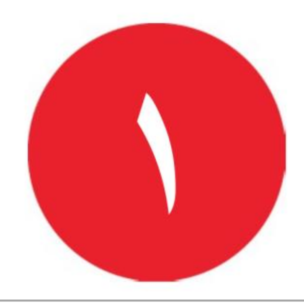
ذلك بتصميم بسيط وجذاب.
وبفخر اخترنا هذا الكتاب لأن الصحة السليمة ما هي إلا عاملٌ رئيسي من عوامل الحياة الجيدة والسعيدة، فأتاح لنا هذا العمل فرصة تصحيح بعض مفاهيمُنا الصحية الخاطئة المكتسبة من البيئة المحيطة وبنصائحه المفيدة تمتعنا بحياة رائعة، وأما من الناحية اللغوية فقد تزودنا ببعض المفاهيم الجديدة وارتفعت حصيلتنا اللغوية التي ستعود علينا بالنفع كمترجمات مستقبلاً بإذن الله.
و من أبرز الصعوبات التي واجهتنا في ترجمتنا لهذا الكتاب هي كثرة استخدام الكاتب للعبارات الاصطلاحية و اللغة المجازية، و مما لا ريب فيه أن تلك التعابير من أصعب ما يواجهه المترجم أثناء ترجمته وذلك عائدٌ لاختلاف الثقافات و المفاهيم بين المتحدثين باللغة الأصل و اللغة الهدف، و كمثال على أحد الصعوبات هو استخدام الكاتب لعبارة (on my best days) و التي قد تبدو لك عبارة إيجابية نسبةً لاستخدام مصطلح (أفضل أيامي) و لكن قصد بها الكاتب المعنى السلبي و ذلك من باب السخرية، و كان من الصعب أيضا إيجاد المعنى

الصحيح لبعض الاختصارات اللغوية مثل HDL و LDL، كما اضطًررنا إلى تعريب بعض مصطلحات اللغة الإنجليزية لعدم وجود مقابل لها في اللغة العربية مثل مصطلح خبز البيجل.

وفي النهاية نأمل أن تتلقى هذه الترجمة رضى القارئ و استحسانه و أن تُحقق الهدف المأمول فكلُ صواب من اللّه و كلُ خطأ وسهو من أنفسنا ومن الشيطان و الله ورسوله منه براء

هذا ونسأل اللّه أن نكون قد وفِقنا لما فيه فلاحنا في الدنيا والآخرة، وأن يجعل ما نعمله ونُخطيه مما يوضع في ميزان حسناتنا يوم القيامة بإذن اللّه.

الأساسيات



اِنسَ أمر الحميات الغذائية الرائجة للأبد

إذا ظننت أنك الوحيد المشوش من أحدث الحميات والمعلومات الغذائية الرائجة فإنك مخطئ، فوفقًا لأحد التقارير فإن ثلاثة من كل أربعة أشخاص يزعمون بأن الإرشادات الغذائية المتغيرة باستمرار هذه الأيام تُصعب تناول الطعام الصحي، كما يزعم أكثر من نصف الأشخاص الذين شملهم الاستفتاء أن معرفة كيفية تناول الطعام الصحي أصعب من معرفتهم لضرائب دخلهم.

ولا يزال يعاني ثلثين الشعب الأمريكي من السمنة المفرطة والبدانة وهذا يفسر رغبة الأغلبية في إنقاص الوزن، لكن المشكلة تمكن في ممارسة حمية غذائية ذات جهدٍ مؤقت تعدهم بنهاية سمنتهم، فمناط العديد من الحميات الغذائية الشائعة هو الفشل، ولذلك قف وفكر بالعواقب عندما ترى كتابًا أو إعلانًا يدعي أنه بالإمكان أن تتمتع بصحةٍ جيدة بمجرد إتباعك حمية تعتمد على عنصر واحد لعدة أسابيع ثم التوقف عنها.

فإذا كان هدفك الأساسي إنقاص الوزن ستجدُ حمياتٍ رائجة لا عد لها ولا حصر للتخلص من الكيلوغرامات الزائدة مؤقتًا ولكن لن تُحقق مساعيك هذه الحميات على المدى البعيد، فالحميات التي توصيك بتناول البسكويت المحلى فقط (نعم هذا النوع من الحميات موجود بالفعل) أو أن تشرب العصائر المخفوقة لعدة أيام هي مثالاً واحدًا من بين العديد من الحميات الفادحة، لذلك تعد هذه الحميات مضرة لصحتك على المدى القريب حتى لو أنقصت كيلوغرامات بسيطة.

وكذلك تفشل الحميات الغذائية السائدة إذا استهدفت عنصرًا واحدًا على حساب جميع العناصر، فكانت الحميات المعنية بكل ما هو قليل الدسم من أشهر الحميات الغذائية في بداية التسعينيات، مما اضطر شركات الأغذية إلى إنتاج أغذية قليلة الدسم وعندها انتشرت محلات خبز البيجل في كل الزوايا وملئت رقائق البطاطا والمخبوزات المقرمشة قليلة الدسم ممرات البقالات، فكنت واحدًا من بين الكثيرين الذين تناولوا أي طعام قليل الدسم أملاً في التمتع بصحة أكثر.

إنه من السهل نسبيًا الحد من محتوى الدهون الكلي وذلك بإضافة الكربوهيدرات والسكريات والبدائل الصناعية وهذه حقيقة تجاهلها التغير في النظام الغذائي، مما أتاح لشركات الأغذية إبدال النكهات في الأطعمة الدهنية إلى شيء ذات نكهةٍ أكثر حلاوة، أي أن منتجي الأغذية عمومًا وببساطة استبدلوا الدهون الطبيعية بمكونات سُكرية.

بعد ذلك انتقل التركيز إلى الحميات الغذائية قليلة الكربوهيدرات مما دفع الأشخاص إلى استهلاك كميات أكبر من المنتجات الحيوانية رغبةً في البروتين متجاهلين التأثير الحتمي للدهون الحيوانية المضرة بصحتنا، وعلى الرغم من رواج الحميات الغذائية النباتية على مدى عقود من الزمان إلا أنها أقل منفعةً مقارنةً بغيرها طالما استبدلت المنتجات الحيوانية بالكربوهيدرات والسكريات المنقاة.

فحتى مبدأ إحصاء السعرات الحرارية لا جدوى منه وفقًا لمقولة أحد المختصين وهي "خلافًا للمبادئ الغذائية فإن السعرات الحرارية مختلفة عن بعضها البعض." حيث أدحضت هذه المقولة مبدأ تناول ما شئت من الأطعمة باعتدال.

إن جودة الطعام الذي تأكله أهم بكثير من كميته الإجمالية، حيث وجد

الباحثون وفقًا للنتيجة الأولية للدراسة المعروفة من جامعة هارفورد والتي طبقت على أكثر من ١٠٠،٠٠٠ شخص لمدة عقدين من الزمان أن طبيعة الأطعمة التي تتناولها تؤثر على صحتك أكثر من المجموع الكلي للسعرات الحرارية المستهلكة، وإضافةً إلى ذلك فإن أهمية جودة الطعام أعلى بكثير من أهمية مستويات النشاط البدني فكما ذكر أحد الباحثين في جامعة هارفورد "إنما يعد مبدأ تناول ما شئت من الأطعمة باعتدال ذريعةً لتتناول ما ترغب به."

كما تحتوي الكثير من الحميات الغذائية الرائجة على بعض النصائح المفيدة ولكن لن تكتسب قيمتها إلا إذا كانت جزءًا من أسلوب طعام أكثر شمولية، أي فكر في جميع الحميات الغذائية التي جربتها مسبقًا واحتفظ بأفضل النصائح من تلك الحميات في ذهنك لكي تتبعها عند اختيارك للأطعمة بدلاً من إتباعك لحمية معينة، فحاول إيجاد أطعمة قليلة الدهون والكربوهيدرات وبأقل نسبة سكر إذا أمكن لتكون منهجًا تسلكه عند اختيارك للطعام.

إن إتباعك لحمية غذائية صحية لا يجب أن تكون مهمة صعبة أو معقدة بل من الممكن أن تكون مهمة روتينية وممتعة أيضًا، فيجب أن تضع نصب ناظريك الأطعمة التي تمدك بالطاقة على المدى القريب والصحة على المدى البعيد، ولذلك الالتزام بتناول الأطعمة الصحية يوميًا هو أسهل بكثير من تجربة حميات غذائية عديدة.

وفقًا للخبراء فإن الجسد يحتاج إلى وقت طويل إي عامٍ أو أكثر في الأغلب من أجل أن يتفاعل مع التغُيرات الغذائية، ولذلك يجب أن تعطي جسدك فسحة من الوقت الطويل حين بدئك تناول الأطعمة الصحية فالأشخاص نافذي الصبر يغيرون حمياتهم الغذائية مراراً وتكراراً، وبدلاً

من تركيزك في خسارة ٤ كيلوغرامات خلال الشهر القادم اتخذ قراراتٍ أفضل حين تناولك للطعام في المرة المقبلة لأن هذه القرارات ستعود بالأفضل على مجمل صحتك وعافيتك.

اجعل الكسل عدوك

إن التمرن وحده أو ممارسة الرياضة ثلاثُ مراتٍ في الأسبوع ليس كافيًا للحفاظ على صحتك، بل إن نشاطك طِوال اليوم هو ما يقوم بذلك.

فلقد تغير حالنا اليوم تغيرًا جذريًا إذ كان يمضي أجدادنا على مدى العصور الماضية مُعظم وقتهم في التنقل على الأقدام، حيث يقضون يوم العمل العادي في ممارسة الأعمال البدنية الشاقة بدأً من عصور صيد الحيوانات البرية إلى ممارسة الزراعة في سنواتٍ ليست ببعيدة.

إن محافظتك على نظامك الغذائي والتمرن لمدة ٣٠ دقيقة في اليوم ليس كافيًا لتعويض ساعات عديدة من الجلوس، فمتوسط الساعات التي نقضيها في الجلوس (٩.٣ ساعات) تعد أكثر من الساعات التي نقضيها في النوم خلال اليوم الواحد، وهذا مخالفٌ لطبيعة جسد الإنسان لأنه يساهمُ في الإصابة بمرض السمنة المفرطة والسكري وهما من المشاكل الصحية العامة والرئيسية.

لقد كانت أيامي خلال فترة شبابي حافلةً بالحركة، فعندما أتذكرُ تلك الأيام لا أستغربُ من صحتي الجيدة التي تمتعت بها وكمية الطاقة اللامحدودة التي كنت أشعر بها حيث كنت أقضي معظم يومي في حركة وذلك إما في الجري مع أصدقائي بالجوار أو في لِعب كرة السلة خارج منزلي أو في مزاولة بعض الرياضات الأخرى.

وعندما بدأت دوامًا كاملاً بوظيفة مكتبية صُعقت بالحقيقة وهي أنني أقضي معظم وقتي في الجلوس إذ أنه مغاير للنشاط الذي اعتدته في نمط

حياتي السابق، ففي أفضل حالاتي أمارس التمارين لمدة ساعة وما يقارب الساعة مشيًا في منزلي أو في المكتب بالإضافة إلى ثمانية ساعات مستغرقة في النوم مما يبقي ١٤ ساعة في اليوم أقضيها في الجلوس إما على كرسي أو أريكة أو مقعد السيارة.

كما إن التقليل من هذا الكسل المزمن يعد أكثرُ أهميةً من ممارسة التمارين الشاقة لفتراتٍ قصيرة، حيث اكتشف علماء المعاهد الوطنية للصحة بعد متابعتهم لنشاط ٢٤٠،٠٠٠ راشد لعقد من الزمان أن التمرن وحده لا يكفي أبدًا، فحتى ممارسة الأنشطة الحركية المتوسطة و الشاقة لسبع ساعات في الأسبوع ليس كافيًا للمحافظة على حياة الأشخاص الصحية، حيث وُجد من بين الأشخاص المنتمين لأنشط المجموعات التي تم دراستها أي من يمارسون التمارين لأكثر من سبع ساعات في الأسبوع أن الأشخاص الذين قضوا معظم وقتهم في الجلوس لديهم فرصة موتٍ أكبر بنسبة ٥٠ بالمئة من فرصة الوفاة من أي سببٍ أخر بالإضافة إلى فرصتهم المضاعفة للموت من أمراض القلب، فإذًا يمكن القول أن ممارسة التمارين تساعد في حل المشكلة ولكن لن تُعوض الضرر الناجم من الجلوس لساعاتٍ عديدة.

لنحسب سويةً المدة التي تقضيها في الجلوس حيث أنها تزداد بسرعة، فمن الممكن أن تجلس لبرهةٍ من الوقت في الصباح لتناول وجبة الإفطار ومشاهدة الأخبار الصباحية وبعدها تذهب إلى عملك مما يضيف ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة من الجلوس في السيارة أو القطار أو الحافلة وعندما تصلُ إلى مقر عملك تجلسُ لمدة ٨ إلى ١٠ ساعات على كرسي المكتب وفي نهاية اليوم تعود إلى منزلك إي إضافة ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة أخرى من الجلوس يتبعها الجلوس لتناول وجبة العشاء مع عائلتك وقد تُشاهد التلفاز

قبل الخلود إلى النوم لمدة ساعة أو ساعتين.

ومن المؤكد أنك تحظى بساعات قليلة من النشاط ضمن هذا الروتين وإلا سيصبح يومًا مليئًا بالجلوس، فإذا نظرت إلى يوم عادي من حياتك سوف تعلم كم هو سهلاً أن تقل فترات حركتك، والتحدي هنا هو أن تلاحظ كلٌ من هذه المواقف على حدة وتضيف بالتدريج قليلاً من الحركة إليها أو أن تقضي وقتًا أقصر في الجلوس على الأقل، فهناك الألاف من اللحظات ضمن روينك اليومي التي يمكنك أن تضيف نشاطً إليها.

فترة نوم أطول تعني إنتاجً أكثر

إن النوم لساعةٍ أقل لا يعادلُ ساعةً إضافيةً من الإنجازات أو المتعة والعكسُ صحيح، فعندما تخسر ساعةً من نومك يعني أنك تُقلل من إنتاجيتك إضافةً إلى تدهور صحتك وعافيتك وقدرتك على التفكير، وعلى الرغم من ذلك لازال يضحي كثير من الأشخاص بنومهم قبل أي شيء أخر.

إذ يستيقظ الأشخاص في بعض أماكن العمل طِوال فترة الليل لينجزوا عملهم ويتميزوا عن باقي الموظفين، وقد يتفاخر البعض بنوم لمدة أربعُ ساعات فقط قبل حضور اجتماع ما ليثبتوا بأنهم يعملوا بجد، فلقد وقعتُ في هذا الفخ لسنوات عديدة حتى لاحظتُ مدى سوء هذا المنطق بكل جوانبه.

وجدت إحدى أكثر الدراسات تأثيرًا في مجال الأداء الإنساني والتي قام بها البروفيسور كي. انديرز ايريكسون أن نخبة المؤدين بحاجه إلى ١٠.٠٠٠ ساعة من "الممارسة المكثفة" لتحقيق مستوياتٍ أعلى، و بينما أثارت هذه النتيجة نقاشًا حول دور الموهبة الفطرية مقابل دور الساعات اللامحصورة من الممارسة المكثفة إلا أن هناك عُنصرًا أخر مفقود، فإذا

عدنا مجددًا إلى دراسة ايريكسون المعروفة في عام ١٩٩٣ ستجدُ أن عامل النوم يؤثر كثيرًا على مستوى الأداء، حيث أن متوسط ساعات نوم أفضل المؤدين هو ٨ ساعات و ٣٦ دقيقة مقارنةً مع متوسط ساعات نوم الطبقة العادية من الأمريكيون ألا وهو ٦ ساعات و ٥١ دقيقة خلال ليالِ الأسبوع.

فالشخص الذي يحظى بنوم هانئ ليلاً هو الذي تريده أن يحلق بطائرتك أو يكون طبيبك أو يعلم أطفالك أو يترأس مؤسستك مستقبلاً، ومع ذلك يعتقد أغلب الأشخاص الذين يشغلون هذه المراكز الهامة أنهم أقلُ حاجةً إلى النوم حيث ينام ٣٠ ٪ من العاملين لأقل من ستِ ساعاتٍ في الليلة الواحدة.

كما يجب أن تتأكد من أن عملك يسمح لك بالحصول على نومٍ كافٍ إذا رغبت النجاح، حيث تكلف نقص الإنتاجية بسبب النوم السيء ما يقارب الـ ٢.٠٠٠ $ لكل شخص في السنة الواحدة وتُؤول إلى أداء أسواء وجودة عمل أقل، إذ أن النوم لأقل من ست ساعات في الليلة الواحدة يعد السبب الرئيسي لضغوط العمل.

وأوضحت دراسات البروفيسور ايريكسون لنخبة المؤدين التي شملت كلاً من الموسيقيين والرياضيين والممثلين ولاعبي الشطرنج أن الحصول على راحة أكثر تُصعد من إنجازاتهم، حيث وُجد أن أفضل المؤدين في كلاً من تلك المجالات يمارسون نشاطهم خلال جلسات ذات تركيزٍ عالي لا تزيد مدتها عن ٩٠ دقيقة، فهم يتدربون على فتراتٍ يتخللها العديد من الاستراحات لتجنب الإرهاق ولتأكد من استرجاع نشاطهم كليًا مما يتيح لهم العودة للعمل في اليوم التالي.

لذا أضف ساعةً من النوم إذا كنت بحاجةٍ إلى ساعةٍ إضافيةٍ مليئة

بالنشاط والإنتاج ولا تدع الأرق يُقلل من إنتاجيتك، فالعمل على مهمة ما لوقت طويل جدًا قد يقلل من مستوى أدائك ولتجنب ذلك اعمل على فترات متقطعة واحصل على استراحات منتظمة وتأكد من نومك لمدة كافية.

- حدد أكثر العناصر صحيةً من جميع الحميات الغذائية التي جربتها مسبقًا وأدخلهم في نمط حياتك للأبد.
- خطط كل صباح لإضافة المزيد من النشاط لروتينك اليومي.
- نِم لفترة أطول الليلة لتنتج أكثر بالغد.

تغييرات بسيطة



قُضمة نافعة أم ضارة

تُعد كل قضمةٍ من الطعام أو رشفةٍ من الشراب قرارًا هامًا بشأن صحتك، فعندما تشرب الماء بدلاً من المياه الغازية يعني أنك اتخذت قرارًا صائبًا لأن فائدته تغلب على مضرته، ولكن عندما تختار طبقًا من البطاطا المقلية بدلاً من الخضروات فهذا يعني أنك اتخذت قرارًا خاطئًا، وقد تبدوا بعض الاختيارات النافعة ضارة خصوصًا إذا لم تكن يقظًا لمكونات طعامك وشرابك.

يوجد طبق "السلطة الخضراء" وهو من أشهر أطباق المقبلات في أحد المطاعم التي أزورها باستمرار إذ يبدوا هذا الطبق صحيًا من اسمه، ولكن عندما تقدم هذه السلطة تجدها مغطاةٍ بقطعٍ صغيرةٍ من الدجاج المقلي واللحم المقدد إضافةً إلى صلصة الرانش الغنيةِ بالدهون، ولهذا

ليس كلّ ما يبدوا لك صحيًا هو صحيٌ بالفعل.

وهذا ينطبق على المشروباتِ أيضًا فالقهوة بحدِ ذاتها مفيدةٌ لك وكل رشفةٍ منها تُعد نافعةً لصحتك مالم تُضف القشدة المخفوقة وبعضًا من مكعبات السكر، وحتى مشروب الشاي الأخضر في السوق المركزي أصبح اختيارًا غير صحي في معظم الأحيان نظرًا لما أُضيف إليه من المُحليات والمواد الحافظة التي جعلته أقلُ منفعةً من الشاي الأخضر الطبيعي.

يمكنك تعديل العديد من اختياراتك لتتلاءم مع حميتك الصحية، فإحدى وجباتي المفضلة في مطعم محلي هي سمك السلمون المشوي بالجوز، وعلى الرغم من أنها تبدوا وجبةً صحيةً من الوهلةِ الأولى إلا أني أدركت أن معظم صلصة الشواء التي تغطي قطعة السلمون مكونة من السكر الخالص.

إذ اكتشفتُ بعد دراسة المحتوى الغذائي لصلصات الشواء الشائعة أنها كشراب فطائر البان كيك ولكنها خاصة باللحوم، فكان بالإمكان أن أكذُب على نفسي بالقول إن الفائدة التي سأحظى بها من أكل سمك السلمون تفوق الجانب السلبي لتلك الصلصة السُكرية، ولكن الطريقة الوحيدة لأجعل هذا اختيارًا صحيًا هو أن أطلبه بدون صلصةِ الشواء، وبعد عدة شهور من هذا التغيير تعلمت أن أستمتع بالطعم الحقيقي لسمك السلمون الطازج بدلاً من مذاق الصلصة الطاغي.

اعلم أنك ستتناول طعامًا غير مثالي مهما حاولت جاهدًا الحدُ مِنه فهناك مكوناتٌ نافعةٌ وضارةٌ في أغلب الوجبات، ولكن احسبها في ذهنك واسأل نفسك ما إذا كان الطعامُ الذي ستأكله صحيًا استنادا على تحليلك لمكوناته، فلو جعلت من هذا السؤال عادةً ستتخذُ قراراتٍ أفضل على

الفور.

تنحى قليلاً عن كرسيك

الجلوس هو من أكثر مهددات الصحة المستهان بها في العصر الحديث فهو وباء صامت يهدد صحتُنا، إذ يتسبب الكسل اليوم يقتل الكثير من الأشخاص مقارنةً بالتدخين على المستوى العالمي.

كما أن الجلوس لفترة تزيد عن ستِ ساعات ترفع كثيرًا من فرص الموت المبكر لديك، فمهما تمرنت بكثره أو أكلت جيدًا أو تجنبت التدخين أو أضفت عاداتٍ صحيةٍ أخرى لنمط حياتك سيتسبب لك الجلوس لفترات طويلة بالمشاكل الصحية، فكل ساعة تقضيها في الجلوس على مقعد سيارتك أو أثناء مشاهدك للتلفاز أو حين حضورك لاجتماع أو أثناء استخدامك للحاسوب تستنزف طاقتك وتُضر بصحتك.

وإضافةً إلى ذلك فإن الجلوس يجعلك سمينًا فعلى مر عقدين من الزمان ارتفعت نسبة مدة فترات الجلوس وتضاعفت معدلات السمنة بينما بقيت معدلات ممارسة التمارين الرياضية على حالها، وكما ادعى باحثٌ رائدٌ في مرض السكري أن الجلوس لفترات طويلة من الزمان يُشكل خطرًا صحيًا خبيثًا كما هو الحال في التدخين أو التعرض المفرط لأشعة الشمس، وأوضح أنه لابد للأطباء من الالتفات لمسألة الإفراط في الجلوس كما يُولي خبراء سرطان الجلد اهتمامهم لمسألة التعرض المباشر لأشعة الشمس.

إن "المرض الجلوس" تأثيرًا سلبيًا في هذه الأثناء، إذ تتوقف الأنشطة الكهربائية في عضلات ساقك بمجرد جلوسك ويقل عدد السعرات الحرارية التي تحرقها إلى سعرة حرارية واحدة لكل دقيقة كما ويقل إنتاج الإنزيم الذي يساعد في كسر الدهون بنسبة ٩٠٪.

كما ينزل معدل الكولسترول المفيد بنسبة ٢٠ ٪ بعد ساعتين من الجلوس وهذا قد يوضح سبب أن الأشخاص الذين يشغلون الوظائف المكتبية لديهم معدلات مضاعفة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مقارنةً بغيرهم، وحسب ما ذكر باحث أخر في أمراض السكري أن حتى ممارسة التمارين لمدة ساعتين لن تعوض ٢٢ ساعة من الجلوس.

ولا تزال مشكلة الجلوس لساعات عدة أمرًا حتميًا لدى أغلب الناس، لكن الحل لتلك المشكلة هو الوقوف والتمدد وزيادة النشاط بقدر الإمكان فيمكن أن تنهض وتتحرك أثناء مشاهدتك للتلفاز أو أن تذهب لأحد الموظفين بدلاً من الاتصال بمكتبه.

فالوقوف في مكان ما يزيد من طاقتك كثيرًا على خلاف الجلوس، في حين يزيد المشي من مستويات الطاقة بما يقارب الـ١٥٠٪، بينما استخدام السلالم عوضًا عن المصاعد يزيد الطاقة بأكثر من ٢٠٠٪، ولذلك اغتنم فرصة المشي لفتراتٍ طويلة لمزاولة بعض النشاط الإضافي والمفيد لصحتك بدلاً من رؤيتك للأمر كشيء لا تملك الوقت له.

يومك يسعد أو يتعس بسبب النوم

قلة النوم قد تغير مجرى أسبوعًا بأكمله، ففي عشية يوم الثلاثاء الماضي استيقظت في منتصف الليل لساعة على الأقل بسبب نباح كلبتنا الخائفة من العاصفة الممطرة إذ استمرت بالنباح حتى هدأت العاصفة، عدت بعدها إلى النوم في الساعة ٣ صباحًا فقط لكي أسمع صوت المنبه يرن بعد ساعتين.

استغرقت وقتًا أطول لكي أنهض من السرير في ذلك الصباح وعندما تناولت قهوتي لأتنشط كنت متأخرًا على العمل فاضطررت إلى تأجيل

التمارين الرياضية الصباحية، و حين وصولي للمكتب ألقيت نظرة على البريد الإلكتروني المتكدس إذ احتجت إلى جهدٍ إضافي لكي أركز عيناي المرهقتان و الجافتان على ضوء شاشة الحاسوب الساطعة فأجبت على جميع رسائل البريد بسرعة و بقليل من التفكير، و حين بدأ وقت الاجتماع عن بعد باستخدام المكالمات المرئية كان هدفي هو أن أنجز تلك المكالمات بأسرع وقت ممكن بدلاً من كوني عضوًا مساعدًا و فعالاً فيها.

استمرت هذه الدورة لبقية الأسبوع وأنا أحاول استدراك الوضع، فتأخر نومي في يوم الثلاثاء عكس سلبًا على طاقتي وتفاعلي مع الأخرين لعدة أيام، فلو أن كلبتنا أبقتني مستيقظًا يوم الخميس لكان الوضع مختلفًا بالتأكيد، حيث استمر ذلك إلى نهاية الأسبوع وأثر على دوري كأب وزوج إذ شعر كلاً من عائلتي وزملائي في العمل بتأثير ذلك اليوم علي حيث سألني أحد زملائي في العمل قلقًا "هل أنت بخير؟".

إنك تتحول إلى شخصٍ أخر ويبدوا ذلك عليك عندما لا تحضى بقسطٍ كافٍ من النوم فيلاحظ كلاً من أصدقائك وزملائك وأحبابك ذلك عليك حتى لو كنت متعبًا جدًا لتلاحظ ذلك بنفسك، ووفقًا لأحدى الدراسات فإن خسارة ٩٠ دقيقة من النوم تقلل حتى الثلث من نسبة يقظتك خلال اليوم، إذ يؤثر هذا التقليل على نسبة تركيزك أثناء العمل.

تُكاد تعادل ساعة نوم إضافية أهمية الحصول على ساعةٍ إضافيةٍ من العمل أو النشاط البدني، فعدم حصولك على قسطٍ كافٍ من النوم قد يسبب سلسلةً من الأحداث السلبية كقلة الإنجاز في عملك أو تخطي ممارسة التمارين المنتظمة أو تفاعلٍ أقل مع أحبابك.

أما النوم لساعة إضافية قد يحدث فرقًا بين يوم سيء ويوم جيد، حيث يمكن لتغييرات صغيرة كإضافة ١٥ أو ٣٠ دقيقة من النوم أن تسعد أو

تـتعس يومـك القـادم، لـذلك لا تتخطـى النـوم مـن أجـل إنجـاز عملـك لأن ذلـك سـيعود عليـك بالأسـوأ حتـى لـو كانـت تلـك الطريقـة الوحيـدة لتـتمكن مـن الإنجاز.

- اسـأل نفسـك مـاذا كـان طعامـك الـذي تنـوي تناولـه نافعًـا أم ضـارًا واجعـل من هذا السؤال عادةً لك.

- أنقص ساعة من وقت جلوسك على الكرسي في روتينك اليومي.

- أضــف ١٥ دقيقــة فــي جــدول نومــك تــدريجيًا واســتمر حتــى تشــعرُ أنــك مرتاحٌ بالكامل في كل صباح.

الجودة أولاً

٣

السعرات الحرارية ليست المقياس

سوف يُضللك التركيز على عدد السعرات الحرارية عند قراءتك للمحتوى الغذائي لمنتجٍ ما عن باقي مكوناته، إذ تشكل نسبة الأشخاص الذين يقرأون المحتوى الغذائي بانتظام ٩٪ بينما ١٪ فقط هي نسبة الأشخاص الذين يقرأون باقي المكونات إضافةً إلى عدد السعرات الحرارية، ففي صباح أحد الأيام وقعت في فخ إعلانٍ ذكي لقهوة بالحليب "بأقل من ٢٠٠ سعرة حرارية" يبيعها مقهى في الحي الذي أسكن فيه، إذ استخدمت هذا الإعلان كحجة للحصول على قهوة بالحليب بنكهة الفانيلا بدلاً من القهوة العادية حيث كان هذا اختيارا ضارًا بدأت به يومي فعلى الرغم من قلة عدد السعرات الحرارية نسبيًا إلا أني لاحظت عندما تصفحت في وقت لاحق من ذلك اليوم الموقع الإلكتروني للمقهى أن قهوة الحليب ذات الـ ١٥٠ سعرة حرارية تحتوي أيضًا على ٢٨ غرام من الكربوهيدرات و ٢٧ غرام من السكر.

يتناول معظم الأشخاص كميات كبيرة من الكربوهيدرات تفيض عن حاجتهم على عكس البروتينات، ولكن يمكن أن نتمتع بصحةٍ أفضل حتى

لـو تناولنـا كميـةٍ متوسـطة مـن البروتينـات مقرونـة مـع كميـةٍ أقـل مـن الكربوهيـدرات وفقًـا لمـا أوضـحته الدراسـات التـي أُجريـت علـى نطـاق واسـع، فـإذا نظـرت للمحتـوى الغـذائي فـي أغلـب الأطعمـة المعلبـة سـتجد أن إجمـالي غرامـات الكربوهيـدرات يفـوق إجمـالي غرامـات البروتينـات فـي الوجبـة، إذ أن الكربوهيـدرات تفـوق بكثيـر علـى البروتينـات فـي معظـم الأغذية وذلك بمعدل ١٠ لكل ١ أو أكثر.

يمكنـك أن تتبـع طريقـة سـهلة لفحـص جميـع اختياراتـك الغذائيـة خـلال اليـوم وذلـك بـالنظر إلـى نسـبة الكربوهيـدرات مقارنـةً بالبروتينـات بـدلاً مـن التركيـز علـى إجمـالي السـعرات الحراريـة فقـط، ممـا يعنـي أن يكـون هـدفك تنـاول أطعمـة تكـون فيهـا نسـبة الكربوهيـدرات غـرامً واحـد لكـل غـرام مـن البروتينـات، ولقـد بـدأت بتطبيـق ذلـك منـذ أعـوامٍ عديـدة فهـي طريقـة سـهلة و مختصـرة لفحـص المـواد الغذائيـة فـي البقـالات أو المطـاعم، فأغلـب قـوائم المحتويـات الغذائيـة التـي أجـدها توضـح إجمـالي كـلاً مـن الكربوهيـدرات و البروتينـات، و علـى سـبيل المثـال تتكـون كـلا مـن سـلطة الأفوكـادو التـي أطلبهـا للغـداء و المكسـرات التـي أتناولهـا بانتظـام كوجبـة خفيفـة و وجبتـي الهنديـة المفضـلة (مسـالا السـبانخ) علـى نسـبة كربوهيـدرات معادلـة لنسـبة البروتينات أو مقاربة لها.

لا يعـد اسـتخدام مقيـاس ١ لكـل ١ طريقـة مثاليـة لتقيـيم طعامـك ولكنهـا اختصـار فعـال يضـمن لـك عـدم تنـاول الكثيـر مـن الكربوهيـدرات، وعنـد الامتثـال لهـذا المـنهج فـي موازنـة كميـة الكربوهيـدرات مقارنـةً بالبروتينـات سـوف تتمتـع بطاقـة أكثـر بينمـا تتحسـن صـحتك علـى المـدى الطويـل، لـذلك تجنـب تنـاول الأطعمـة التـي تحتـوي علـى نسـبة كربوهيـدرات أكثـر مـن ٥ غـرام لكـل غـرام مـن البروتينـات مثـل رقـائق البطاطـا والحبـوب التـي يحتـوي

غالبها على ١٠ غرامات من الكربوهيدرات لكل غرام من البروتينات.

استخدم المنتجات الغذائية بذكاء في منزلك

يعلـم المسـوقون منـذ قـديم الأزل أن الأشـخاص يشـترون مـا تقـع أعيـنهم عليـه أولاً، ممـا يعنـي أنـك علـى الأرجـح ستشـتري البضـائع التـي تكـون موازيـة لمسـتوى نظـرك فـي البقـالات أكثـر مـن البضـائع التـي توجـد علـى الـرف السـفلي فهنـاك دراسـة كاملـة تبحـث فـي "توظيـف المنـتج" فـي المحـلات و تـأثيره علـى سـلوك المشـترين، إذ تتـيح لـك هـذه الدراسـة فرصـة اسـتخدام المنتجـات الغذائيـة الصـحية فـي منزلـك بإيجابيـة لأن أغلـب هـذه المنتجـات لا تكـون فـي مـرئ العـين لـذلك لـن يخطـر ببالـك تناولهـا، وهـذا قـد يعـد سـببًا لعـدم تنـاول ٨٥ ٪ مـن الشـعب الأمريكـي كفـايتهم مـن الخضـروات و الفواكه.

اعتـــدت أن أمتلـــك رفـاً نُصـــب عينـــي مليئًـــا بالأطعمـــة المالحـــة كــالمخبوزات المقرمشـــة ورقــائق البطاطــا إذ كنــت أتناولهــا كوجبــات خفيفــة رئيسـية لأنهـا أول مـا أجـده أمـامي، أمـا الأن فيحتـوي الـرف ذاتـه علـى العديـد مـن الوجبـات الخفيفـة الصـحية التـي تُسـهل علـيّ اتخـاذ قـراراتٍ أفضـل بشـأن طعـامي، وهـذا نفسـه مـا يحـدث للمنتجـات الغذائيـة الصـحية المخبئـة إمـا فـي درج ثلاجتك أو خزانة أطعمتك فكل بعيدٍ عن العين بعيدٍ عن القلب.

كمـا تُعـد الأطعمـة التـي توجـد علـى الطـاولات أو المناضـد أكثـر حرجًـا مـن غيرهـا وذلـك لأنهـا بمتنـاول يـدك، ولـذلك ضـع بعضًـا مـن الأطعمـة الصـحية كالتفـاح والفسـتق علـى الطاولـة بـدلاً مـن المخبـوزات المقرمشـة والحلوى لتحسين اختياراتك الغذائية.

اذهـب ونظـم أمـاكن تخـزين طعامـك فـي منزلـك حيـث تكـون أفضـل الاختيـارات مـن الأطعمـة الصـحية قريبـة وسـهلة المنـاط، وبعـدها خبـئ أسـوأ

الاختيارات من الأطعمة غير الصحية في أماكن صعبة الوصول لكي تحجبها عن ناظريك لبرهة من الزمن والأفضل من ذلك هو أن تتخلص منها نهائياً إذا رغبت الأفضل لصحتك وخصوصًا الأطعمة التي لا يمكنك مقاومتها.

وانقل الفواكه والخضروات والأطعمة الصحية الأخرى إلى مكان موازي لمستوى نظرك في ثلاجتك أو ضعها على المنضدة، فلو اعتدت على مشاهدة المنتجات الطازجة بانتظام ستجعلها وجبتك القادمة إذ يعد ذلك بدايةً لمقاومة شهواتك في تناول الأطعمة غير الصحية.

امشِ وضاعف عملك

إن تأليفي لهذا الكتاب كانت تجربة بحد ذاتها، إذ أني غالبًا ما كنت أقرأ كمية ليست بقليلة من الأبحاث التي تناقش السلبيات المتعلقة بالجلوس وأنا جالس، ولأزيد الطين بلة فأنا أعلم بحكم تأليفي لبعض الكتب أن ذلك يحتاج لوقتٍ طويل من الجلوس على مكتبي يفوق العادة، وهذا يبرر استمرار ألم ظهري خاصةً عندما أؤلف أو أنقح كتابتي، وإضافةً إلى ذلك فقد كشفت دراسة حديثة عن العلاقة القوية بين الجلوس لفترات طويلة في العمل ومعدلات مرض السرطان على المدى البعيد.

فقررتُ إتباع منهجٍ جديد عندما بدأتُ بتأليف هذا الكتاب وهو بناء مكان عمل على جهاز السير وتحقيق هدف تأليف مجمل هذا الكتاب مشيًا، عندها ثبتُّ شاشة حاسوبي أعلى جهاز السير وصنعت لوحة مفاتيح منزلية مثبتة على ذراعي جهاز السير، فباشرت بتطبيق هذا المنهج إذ أنه يستحق التجربة حتى وإن فشل إضافةً إلى تكلفته الزهيدة.

كنت مشككًا في البداية من قدرتي على الكتابة والنظر إلى الشاشة واستخدام لوحة اللمس في آن واحد بينما أمشي، ولكن بعد مضي أيامٍ

عديدة على التجربة اكتشف أني قادرٌ على أداء ما سبق طالما أحافظ على مشي بسرعة ١.٥ ميل في الساعة، إذ أني أستطيع أن أقرأ وأكتب في هذه السرعة بالإضافة إلى التحدث في الهاتف بسهولة كما لو أني جالس على مكتبي، إضافةً إلا أني أكتبُ كلماتٍ أكثر يوميًا باستخدام برنامج الإملاء الصوتي في فترات العمل الممتدة حيث يفوق عدد الكلمات على ما اعتدت كتابته وأنا جالس.

أستطيع أنا الأن المشي من٥ لـ١٠ أميال إضافية يوميًا نتيجة لاستخدام هذا المكتب الحركي لعدة شهور ولم يعد ظهري يؤلمني كالسابق في

نهاية يوم المشي، كما أني أتمتعُ بطاقةٍ إضافية مقارنةً بالأيام التي كنت أعمل فيها وأنا جالسٌ في الاجتماعات والطيارات أو عند قيادتي للسيارة.

وباقتراب موعد نشر هذا الكتاب ظهرت مجموعة كبيرة من الإعلانات تروج للمشي أو الوقوف أثناء العمل أو حتى الجمع بينهما، حينها أنتجت إحدى أشهر الشركات المصنعة لأجهزة السير نموذجًا لجاهز سير مزود برف للوحة المفاتيح وشاشة الحاسوب إذ حضي هذا النموذج بتقييمات أفضل من جهاز السير العادي وكما أن جهاز الدراجة الرياضية المزود بمكتب كان أكثر رواجًا، إذ أنه سيكلفك ما يقارب ٢٥٠$ ولكنه يستحق ذلك لمساهمته الإيجابية في المحافظة على صحتك.

لذا جرب شيئًا من هذا القبيل لزيادة مستوى نشاطك حتى لو اقتصر استخدامه في المنزل فقط فهو وسيلةٌ عملية، فلدي زميل يُجبر نفسه على استخدام جهاز الغزال الطائر بينما يشاهد الأحداث الرياضية لأحب الرياضيين له ويحظى ببعض النشاط في الوقت ذاته، وهناك خيار أخر

وهو استخدام المكتب الواقف أو المكتب المتحرك الذي يمتد للأعلى والأسفل وفقًا لرغبة مالكه.

وأبدل بين الوقوف والجلوس إذا كان عملك يتطلب الوقوف لساعاتٍ عدة لأنه قد يتسبب في إجهادٍ غير مرغوبٍ به، يمكنك أيضًا أن تستخدم توصيلات كهربائية مثبتة على المكتب الثابت لتسمح برفع وإنزال شاشة حاسوبك ولوحة المفاتيح لتتلاءم مع مستواك أثناء الوقوف أو الجلوس.

تَلقى الأن هذه الخيارات المتعددة رواجًا في أماكن العمل بعدما اكتشفت الشركات كمية الأموال التي يمكن توفيرها بسبب قلة الإجازات المرضية نتيجة الجلوس المفرط، فالعديد من المؤسسات التي عملت معها توفر مكانًا مشتركًا للمكاتب الحركية يقصدها الموظفون لتصفح بريدهم الإلكتروني، وبالأمس تحدثت مع أحد زملائي الذي يستخدمها لإكمال تمارينه الرياضية السنوية عبر الإنترنت.

لا ضرر في أن تطلب من رب عملك أن يوفر هذه المكاتب الحركية ولكن إن لم يوفرها فضع حاسوبك المحمول أو شاشة الحاسوب على رف حتى تستطيع أن تعمل وأنت واقف من وقت لأخر، أو يمكنك أن تحضر حامل نوته موسيقية أو حامل جداري أو أي شيء أخر يسهل عليك مهمة القراءة والعمل أثناء الوقوف، أو على الأقل جرب أن تقرأ بينما تستخدم الدراجة الرياضة الثابتة أو أن تمشي بينما تستمع لكتاب صوتي أو تتحدث في مكالمة جماعية.

- اختر طعامًا لتتناوله من الأن فصاعدًا حيث يحتوي على معدل متساوي من الكربوهيدرات والبروتينات (١ لكل ١) وتجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على معدل ٥ غرامات من الكربوهيدرات لكل غرام من البروتينات.
- ضع الاختيارات الأكثر صحية في منزلك إما على رف موازي لمستوى النظر أو في وعاء على المنضدة.
- حدد الأن طريقة واحدة للعمل بلا جلوس وجربها غداً.

اكسر الروتين



السكر هو نيكوتين العصر

السكر سمٌ قاتل كونه يغذي مرض السكر ويسبب السمنة المفرطة ويحفز أمراض القلب والسرطان. عند النظر الى معدل الاستهلاك الحالي للسكر-ألا وهو 68 كيلو جرام للشخص سنويا- نجد أن عدد الناس الذين لقو حتفهم بسبب السكر ومشتقاته أكثر من أولئك الذين لقو حتفهم جراء استهلاكهم المواد المحظورة كالكوكايين والهيروين.

كما وصف السكر في أحد التقارير بأنه "حلوى للخلايا السرطانية" فهو يسرع ظهور أعراض الشيخوخة والإلتهاب في جسم الإنسان مما قد يؤدي لنمو الورم لاحقًا. مما يوضح أن التقليل من استهلاك السكر يضعف بالتالي من فرص نمو الأورام.

ومع ظهور المزيد من الدراسات فقد أُثبت أن حتى أعلى مستويات الجلوكوز الطبيعية (82 الى 110 مغم/دل) تؤثر مع مرور الوقت سلبًا

علـى صـحتك. وقـد يـؤدي وصـول السـكر الـى أعلـى معدلاتـه الطبيعيـة الـى خطـر انكمـاش الـدماغ. فكلمـا أكثـرت مـن تنـاول السـكر زاد خطـر الإصـابة بالالتهـاب فـي الجسم، ممـا يجعـل جسـدك يشيخ بسـرعة مـن داخـل وخـارجـا. فـلا مبـرر لاسـتهلاكك المزيـد مـن السـكريات المضـافة فضـلًا علـى مـا تحصل عليه من تناولك الفواكه والخضروات.

تصـور النـاس فيمـا مضـى أن التـدخين هـو نـوع مـن الترفيـه عـن الـذات حيـث أنهـا تخفـف مـن ضـغوط الحيـاة وتشـبع الشـغف وتوصـل العقـل لقمـة النشـوة. هـل بـدى ذلـك مألوفًـا؟ وتعلمنـا بعـد ذلـك الأضـرار المتراكمـة التـي قد يلحقهـا التـدخين بأجسـامنا فهـو يسـبب لنـا السـرطان ويجعلنـا نبـدو أكبـر سـنًا ويضـعف كـذلك مـن طاقاتنـا. أخيـرًا بـدأ النـاس بـالإقلاع عـن هـذه العـادة علـى الرغم من صعوبة الأمر.

يـدمن النـاس السـكر كإدمـانهم السـجائر. ففـي كـل مـرة تتنـاول فيهـا الحلويـات يبـدأ دماغـك بـإفراز أنـزيم الـدوبامين الـذي يزيـد مـن شـهيتك للسـكر. وفـي كلمـة عـن عـالم أعصـاب رائـد " تسـتهدف الحلـوى محفـزات السـعادة فـي الـدماغ" كسـائر العقـاقير المخـدرة. فعنـد اسـتهلاك السـكر يبـدأ الجسـم بطلـب كميـات أكبـر مـن السـكر محاكيًـا بـذلك شـعوره بالسـعادة والرضى.

ولهـذا السـبب تسـارع شـركات العقـاقير لإيجـاد مركبـات تقلـل مـن اسـتهلاك الجسـم للسـكر. فهـي تسـعى لإنتـاج حبـوب تسـتخدم يوميًـا لتقلـل مـن رغبـة الجسـم الملحـة فـي تنـاول السـكر وبالتـالي تقلـل مـن احتماليـة الإصـابة بـأمراض القلـب والسـكر والسـرطان. فكسـائر البـدائل حالـه كحـال سـائر لصـقات النيكـوتين والعلكـة؛ لـذا جُـل مـا عليـك فعلـه هـو التوقـف عـن اسـتهلاك السكرات المضافة مع مرور الوقت.

فامتناعك عن السكر كليًا من نظامك الغذائي غدًا يعادل صعوبة الطلب من مدخن شره بأن يقلع فجأة عن التدخين. وقد يكون أكثر صعوبة باعتباره مكونًا أساسيًا في العديد من الأطعمة، فهو متوفر فالمنتجات، ويستهلك بكثرة في المناسبات أو حتى الاحتفالات. للسكر ميزة غير حميدة حيث يتلاعب بأدمغتنا لنستهلك كميات أكبر مع مرور الوقت.

فأنت وحدك المسؤول عن حماية نفسك. أبدا بالتقليل من كميات السكر المضافة. لا يقتصر السكر المضاف فقط على ذلك السكر في كوب الشاي أو القهوة، بل كذلك الموجود في المعلبات والأطعمة الجاهزة للاستعمال في معظم الأحيان.

فما عليك فعله هو الاطلاع على معلومات المنتج الغذائي والبحث عن إجمالي السكريات في المنتج. فكلما أقترب المجموع للصفر كان ذلك أفضل. فعندما تتناول مادة غذائية تحتوي على أكثر من 10 جرامات من السكر فأنت بذلك تستهلك أكثر من حاجتك للسكر في الوجبة الواحدة، في حين أن جمعية القلب الأمريكية توصي بتناول السكرات المضافة لمعدل يصل الى 25 جرام (6 ملاعق صغيرة يوميًا) للنساء بينما توصي ب 38 جرام (9 ملاعق صغيرة يوميًا) للرجال مع ذلك يفضل ألا يجتاز إجمالي الاستهلاك اليومي عددًا عشريًا. وتذكر دائمًا أنه ما من حاجة غذائية للأطعمة التي تحتوي على السكريات مضافة.

بدائل السكر كلصقة النيكوتين

حبك الحلوى أمر طبيعي. فتفضيل الأطعمة حلوة المذاق أمر جُبلنا عليه جينيًا من أجل البقاء على قيد الحياة منذ الأزل. إن الأطعمة المحتوية

على سكر الفاكهة الطبيعي لا تكون سامة. حيث زرع أسلافنا فينا منذ قرون تجنب تناول ما يهدد البقاء على قيد الحياة فالبرية. على هذا الأساس بنيت جيناتك على تفضيل الطعم الحلو. ونتيجة لذلك فأنت جُبلت على اليقين بأن كل ما هو حلو المذاق آمن.

بينما الأطعمة حلوة المذاق لن تودي بحياتك مباشرة, فهذا الأثر لم يعد يفي بالغرض في ظل التطور وبوجود غريزة البقاء. يمكنك نسيان النقاش الذي يدور حول أي من مشتقات السكر أو بدائلها يعد أقل ضررًا عليك. فأي شيء يجعل من طعامك أو شرابك حلو المذاق يجعلك تشعر بالرغبة في تناول أطعمة غير صحية فيما بعد. حتى وإن كنت تؤمن بأن استهلاك السكر العضوي لاعتقادك بأنها مُحلي آمن للمصابين بمرض السكري وبذلك لا يودي بصحتك، فهو سوف يلحق الضرر بصحتك على المدى البعيد. فحالما يلامس السكر لسانك -تشكل دورة مستدامة-تجعلك تبحث عن السكر في غضون أقل من ساعة.

اعتدت على أضافة بديل السكر ومبيض القهوة في قهوتي كل صباح. فما يحصل بعد ارتشافي لبضعة أكواب هو ازدياد رغبتي في تناول السكريات خلال اليوم نفسه. وكنت في وقت الظهيرة على الأغلب أفضل شرب عبوتين من المشروبات الغازية قليلة السعرات وتناول وجبة محلاة خفيفة. ولكنني قررت في السنوات الأخيرة الحد من استهلاكي للمحليات الصناعية في قهوتي. واستبدلت مبيض القهوة المحلى بحليب جوز الهند غير المحلى ، بذلك كنت قد استبعدت أي مذاق حلو في روتيني الصباحي. مما سهل علي تجنب المشروبات الغازية قليلة السعرات والوجبات السكرية الخفيفة بعد ذلك.

تمعن جيدًا روتينك اليومي، خذ بعين الاعتبار ما يمكنك فعله للحد

من رغبتك الشديدة للسكر في صباحك المبكر. والمواد الغذائية التي يجب عليك الحذر منها في معلومات المنتج الغذائي: رحيق الصبار الأمريكي والأسبارتام وشراب الذرة وسكر العنب ووسكر الفاكهة ومركزات عصير الفواكه وشراب الذرة عالي الفركتوز والعسل والسكر الكحولي والسكرين والسوربيتول والستيفيا والسكروز والسكرلوز والسكر. وبينما أن بعض هذه الخيارات أفضل من غيرها لا يزال تقليلك من إضافة المحليات يقلل رغبتك في تناول الأطعمة السكرية.

ستلاحظ استفادة الجسم سريعًا بعد تقليل استهلاك السكر أو بدائله. وأظهرت دراسات جديدة بأن تقليل استهلاك سكر الفاكهة يحدث تغييرات كبيرة في فترة قصيرة قد تصل إلى أسبوعين. فكلما قللت من رغبتك البيولوجية في تناول الحلوى مع مرور لوقت كانت سهولة تخطيك لقطعة كعك أسهل بكثير.

استرح دقيقتين كل 20 دقيقة

جلوسك لفترات طويلة يزيد فعليًا من حجم مؤخرتك. فعندما درس الباحثون صور الرنين المغناطيسي للأنسجة العضلية وجدوا أن الجلوس لفترات طويلة يتركز الضغط على منطقة معينة لوقت طويل مما يدفعها لزيادة إنتاج الدهون عن المعدل الطبيعي بنسبة 50 بالمئة. ويشير هذا البحث إلى أن كثرة الجلوس تؤدي إلى اتساع الأنسجة الدهنية. جلوسك لساعات طويلة تشجع خلايا الجسم على تجمع الخلايا الدهنية في مناطق الجسم حتى وإن انتظمت على ممارسة الرياضة.

لو اضطررت للجلوس لساعات طويلة حاول أن تقطع فترات جلوس. قد يؤدي جلوسك لفترات طويلة الى وصول مستويات السكر والأنسولين في الدم إلى ارتفاعه لمعدلات خطيرة. تستطيع الحد من ذلك

بأخـذ اسـتراحات دوريــة. فمـن واقـع تجربــة حتــى 20 دقيقــة مـن المشــي البطــيء كفيلـة بتحقيـق الاسـتقرار فــي مسـتويات سـكر الـدم. وخلصـت إحـدى التجــارب أن أخــذ اســتراحة مشــي لمــدة دقيقتــين كــل عشــرين دقيقــة كفيــل بحقيق الاستقرار في معلات السكر في الدم.

ففـي نهوضـك وتحركـك أنـت تعـود نفسـك علـى أن تكـون نشـيطًا فـي حـال لـم تكـن معتـاد علـى الحركـة وقـم بـبعض الحيـل كـأن تضـبط منبهـك أو افعـل شـيئًا لتـذكر نفسـك بضـرورة التحـرك مـن مكانـك مـرتين إلـى ثلاثـة مـرات فـي السـاعة. كـذلك يمكنـك زيـادة اسـتهلاكك للسـوائل فهـذا سيضـطرك للتـردد فـي تعبئة الكأس والذهاب لدورة المياه.

لـدي زميـل يحـب علـى التركيـز فـي عملـه فينـدمج فـي عملـه عنـد اسـتخدام الحاسـوب ويفقـد حسـه بالوقـت. فهـو يضـبط المؤقـت فـي جهـازه الـذكي علـى منبــه صــوتي خفيــف كــل 20 دقيقــة. ممــا يــذكره بأخــذ اســتراحة قصــيرة ليمشي فيها حول المكتب أو ليقف أو يقوم بالتمدد.

لـن تـؤثر 20 دقيقـة مـن الاسـتراحة علـى تركيـزك فـي أداء مهامـك لـذا لا داعـي للقلـق. علـى عكـس مـا خمنـت فـإن أخـذ اسـتراحات منتظمـة مـن المهـام العقليـة يحسـن فـي الواقـع مـن الإنتاجيـة والإبـداع. فالمقابـل فـإن التخلـي عـن أخـد اسـتراحات يـؤدي الـى الإجهـاد والتعـب. كمـا وصـف أحـد مـدراء أسـاتذة الإدارة بـأن التركيـز الـذهني أشـبه بالعضـلات التـي قـد يرهقهـا العمـل لفتـرات طويلـة. فهـي تحتـاج لبرهـة مـن الراحـة حتـى تُعيـد اسـتجماع قواهـا. نهوضـك لأخذ استراحة سيفيد جسدك بقدر استفادة ذهنك.

عليـك التفكيـر فـي البيئـة المحيطـة وكيفيـة تجنـب الجلـوس لفتـرات طويلـة أو الخمـول. فبنينــا حياتنــا علــى تــوفير جميــع سـبل الراحــة فكــل مــا تحتاجــه متـوفر فـي متنـاول اليـد. هـذا مـا يفسـر جلوسـنا لفتـرات طويلـة دون الحاجـة

للنهـوض والحركــة والتواصــل مــع الآخــرين. فـبلًا مــن ذلــك حــاول ترتيــب مكتبــك أو منزلــك بحيــث يشــجعك علــى التحــرك بــدلا مــن الجلــوس لفتــرات طويلة.

- كن على علم بمحتوى السكر في وجبة طعامك المفضلة الرئيسية والخفيفة. أبحث عن بدائل في حالة زيادة محتوى السكر عن 10 جرامات.
- اختر طعامًا أو شرابًا اعتدت على تحليته بالسكر أو ببديل السكر تناوله دون تحلية لأسبوع
- عند جلوسك لفترات طويلة من الزمن قف تحرك وتمدد كل 20 دقيقة.

حافظ على صحتك



الحكم على الطعام من لونه

كثرت الدراسات الموثقة التي دارت حول فوائد الحمية الغذائية الغنية بالفواكه والخضروات. فاختيارك الأطعمة الطبيعية المناسبة يقيك الأمراض ويطيل عمرك ويحسن مظهرك ويزودك بالطاقة الإضافية. كثير من الناس لا يتناولون كفايتهم من الفاكهة والخضروات ويستهلكون كميات كبيرة من الأطعمة غير النافعة.

تسبب هذه المشكلة أضرارًا تتعدى الصحة الجسدية. فقد أشارت دراسة أُجريت على أكثر من 80000 شخص إلى أن تناول الكثير من الخضروات والفاكهة مرتبطة طرديًا بمؤشر السعادة. فإن تناول حصص إضافية من الخضار والفاكهة بمعدل يصل لسبع حصص يوميًا يبقي بدنك معافًا.

لم نتوصل بعد لطريقة صحيحة لتحديد أي الأطعمة الصحية أكثر نفعًا على. فنحن نتلقى نصائح متضاربة من مصادر مختلفة مما تجعلنا نواجه عدد لا حصر له من الخيارات في كل مرة نذهب فيها للبقالة أو

عند الطلب في أحد المطاعم.

لـون الخضـار الخـارجي هـو طريقـة ذهنيـة مختصـرة وفعالـة لتمييـز أي الأطعمـة أكثـر نفعًـا. فاختيـارك الخضـروات التـي تتـراوح الوانهـا بـين الداكنـة والزاهيـة. فـاللون الأخضـر يعطيـك الصـلاحية الانطـلاق. فعلـى سـبيل المثـال الخضـــروات كـــالقرنبيط والســـبانخ واللفـــت والملفـــوف الصـــيني والكـــرفس والخيـــار والفلفـل والكوســة والخضـــر الورقيـــة الداكنـــة الأخـــرى تعـد مفيـدة لصـــحة الإنســـان. وكـــذلك الخضـــروات والفاكهـــة ذات اللـــون الأحمـــر والأزرق مـــن المصـــادر الغـــذاء الجيـــدة. كـــذلك اختيـــارك التفـــاح والفلفـــل والتـــوت والفراولـــة والطمـــاطم أو أي نـــوع مـــن الفاكهـــة أو الخضـــروات ذات اللون الزاهية يعد خيارًا أفضل.

أبـدأ بالتبضـع مـن قسـم الفاكهـة والخضـروات ذات الألـوان الداكنـة فـي المـرة المقبلـة التـي تـزور فيهـا البقالـة. خـذ وقتـك فـي قسـم المنتجـات الزراعيـة قبـل الانتقـال لأقسـام الأطعمـة الأخـرى. حـاول تجهيـز طبقـك حـال عودتـك للمنـزل بتشـكيلة متنوعـة مـن الألـوان. اسـتبدل الحبـوب بالخضـروات عنـد ذهابـك للعشـاء خـارج المنـزل. اطلـب مـا اعتـدت علـى طلبـه واسـتبدل الخبـز بالسبانخ أو الخس اليوناني.

لقاح نزلات البرد

بتطلـب أخـذك اللقـاح السـنوي ضـد الإنفلـونزا للتنبـؤ. فعـادةً مـا تشـكل الإنفلـونزا خطـرًا لانتشـارها فـي أحـد المنـاطق. قـد يؤلمـك اللقـاح قليلًا اليوم أمـلًا فـي منـع مواجهـة الكثيـر مـن العنـاء فالمسـتقبل. هـذا التحـدي هـو جـزئ مـن السـبب وراء تجنـب ملايـين النـاس مـن أخـذ اللقـاح سـنويًا. مـاذا لـو أخبـرك شـخص مـا بتـوفر لقـاح يقـي مـن نزلـت البـرد مـؤخرًا، لقـاح لا يسـتدعي حقـن مؤلمـة ولا حتـى زيـارة للطبيـب وهـو يعـد أكثـر فعاليـة فـي الوقايـة مـن نـزلات

البرد والإنفلونزا.

أشـارت احـدى الدراسـات إلـى أن أخـذ قسـط كـافي مـن النـوم يقـي مـن الأمـراض. فأجريـت تجربـة سـجل المشـاركون فيهـا آليـة نـومهم لمـدة 14 ليلـة متتابعـة فـي غرفـة الحجـر الصـحي. ثـم قُطـر فـي أنفهـم قطـرات للأنـف تحتـوي علـى فيروسـات أنفيـة (تسـبب نـزلات البـرد) راقـب البـاحثون بعـد ذلـك المشـاركين لخمسـة أيـام؛ لمراقبـة هـل ظهـر علـيهم المـرض. أظهـرت التجربـة أن مـن اعتـاد النـوم لأقـل مـن سـبع سـاعات مـن النـوم قبـل تعريضـه للإصـابة بالفيروسـات الأنفيـة كانـت قابليـة تطـور المـرض أكثـر مـن غيـره بثلاثة أضعاف.

إن ليلـة هانئـة مـن النـوم تحـدث تغييـرات داخـل جسـمك حتـى وإن لـم تشـعر بهـا. يـؤدي الحرمـان مـن النـوم الـى ارتفـاع ضـغط الـدم وتفـاقم الالتهـاب وزيـادة خطـر الإصـابة بـأمراض القلـب والسـكتة الدماغيـة. دلـت هـذه المخرجـات علـى أنـك يجـب أن تجعـل للنـوم أولويـة هامـة إذا كنـت سـريع الإصابة بالبرد والزكام.

تحتـاج لنـوم كـافي ليـتمكن جهـاز المناعـة مـن حمايتـك مـن لتحاشـي الجهـد الـذي يباغتـك خـلال سـاعات العمـل فـي مكتبـك فـي موسـم نـزلات البـرد. لـذا إذا اختـل نظـام نومـك نتيجـة للسـفر أو لأي سـبب آخـر احـرص علـى ترتيـب جـدولك للحصـول علـى كفايتـك مـن النـوم. يزيـد ذلـك مـن مناعـة جسـمك عنـدما تكـون عرضـة أكثـر للإصـابة بـالمرض سـيحافظ ذلـك علـى دفاعـات ويمكنه من حماية جهازه.

الجودة تغلب الكم

مـن السـهل قضـاء ثمـان سـاعات علـى السـرير والشـعور بعـدها بالكسـل فالصـباح (أمـر طبيعـي) شـائع الحـدوث. مـرت ليـالي عديـدة قضـيت فيهـا

أكثر من ثمان ساعات في السرير ولكن لم استغرق في النوم إلا ساعات قليلة. ولأتعمق في دراسة هذا الموضوع أجريت لنفسي تجربة استخدمت فيها جهاز تتبع النوم المتطور للحصول على قياس أفضل لمدة استغراقك في النوم.

يتكون هذا الجهاز من عصابة رأس يصحبها مجس استشعار كبير يتمركز في منتصف جبهتي أثناء الليل. يتصل هذا المجس بمنبه خاص على المنضدة. يعرض منبهي مل صباح إجمالي عدد ساعات نومي حال استيقاظي ويزودني كذلك بمعلومات مفصلة حول مدة بقائي مستيقظًا على السرير وسجل مدة نومي الخفيف والعميق فترات حركات العين السريعة.

لم أستطع إكمال اخبار هذا الجهاز لأكثر من بضعة أسابيع لأن زوجتي هددت بالتقاط صورة لي مرتديًا عصابة رأس هذه السخيفة هذه ونشرها بين الأصدقاء. لا مشكلة فقد تعلمت كل ما أحتاج معرفته. كانت النتائج نوعية النوم باختصار شديد مطابقة لتقيمي الذاتي لنومي عند أخذ كفايتي من النوم. فعند بقائي مستيقظًا معظم الليل متوتر من أمر ما تقل معدلات نومي بصورة ملحوظة. ففي الأيام التي كنت أستيقظ صباحًا بكامل نشاطي وحيويتي تكون علامات جودة نومي شبه مثالية.

فمن واقع خبرتي اتضح لي أن إجمالي الوقت على السرير ليس هو المقياس الصحيح لساعات النوم. فقد تقضي تسع ساعات مستلق على السرير ولا تحصل إلا على خمس ساعات من النوم الجيد. فتكمن المشكلة في أن الزمن الذي تقضيه في التقلب على السرير لتنام لا يحتسب. كما أن استيقاظك منتصف الليل ومعاناتك في العودة للنوم مجددًا يضر بصحتك.

خضع المشاركون ممن وضع في الحجر الصحي وحقنوا بالفيروسات الأنفية إلى تقييم جودة نومهم كجزء من تلك التجربة التي تحدثنا. طرح الباحثون بعض الأسئلة لتقييم "كفاءة وجودة النوم" لكل مشارك من ضمنها: متى خلد المشارك إلى النوم ومتى استيقظ وما المدة التي قضاها المشارك وكم أمضي من الوقت مستيقظًا على سريره قبل الخلود للنوم كم عدد المرات التي استيقظ فيها المشارك خلال فترة نومه وكم ظل مستيقظًا. واحتسبت نتيجة كفاءة النوم استنادًا إلى النسبة المئوية لوقت نوم المشاركين مطروحة من إجمالي الوقت لاستلقائهم على السرير.

توصل الباحثون إلى أن تأثير كفاءة النوم تفوق تأثير إجمالي مدة النوم من الناحية الوقائية ضد نزلات البرد على أقل تقدير. وكانت النتيجة بأن المشاركين ممن حصل على أقل علامات لكفاءة النوم خلال الأربعة عشر يومًا قبل تعريضهم للفيروسات الأنفية أكثر عرضة لتفاقم نزلات البرد من غيرهم بما يقارب خمس أضعاف ونصف. ونستنتج من ذلك أن جودة النوم تغلب الكم بمراحل.

فأعدد نفسك للنوم الجيد أولًا، راعي نظامك الغذائي وأنشطتك ومحيطك ثم ركز على زيادة مدة نومك.

- فـي كـل مـرة تـذهب فيهـا إلـى المتجـر إبـدا بالتبضـع مـن قسـم الفواكـه والخضروات ذات الألوان الزاهية.

- خطـط مسبقًا عنـدما تهـدد العراقيـل جـدولك اليـومي وذلـك لتضـمن الحصـول على قسط كاف من النوم.

- قـم بقيـاس تقـدمك الـذي احرزتـه فـي محاولاتـك لتعـديل نومـك. سـجل الوقـت الـذي تـذهب فيـه إلـى سـريرك والوقـت الـذي تـنهض فيـه مـن نومـك قـم بتقيـيم جودة نومك من معيار 1-10

المهم

٦

تفوق على جيناتك

لا تعد الجينات السيئة مبررًا لأسلوب حياة غير صحي. فكما ذكرت في بداية الكتاب فأنا لدي حالة نادرة ربطت سوء الحظ بالجينات. إن أسوأ ما قد يصدر مني هو إلقاء اللوم على جيناتي الوراثية واستخدامها كحجة تخولني لاختيار ما هو غير صحي. فستؤول الأمور إلى الأسوأ إذا عشت حياتي ملقيًا اللوم على جيناتي السيئة ولعب دور الحية.

كشف العلماء حديثًا بأن اختياراتك لنمط حياتك قد يخلق تغييرات

سريعة وجذرية على الصعيد الوراثي، حيث أن تحسينك لنظامك الغذائي وقيامك بمزيد من الأنشطة الرياضية وحصولك على النوم الجيد ستستفيد ولو كان لديك تاريخ عائلي مع بعض الأمراض كالسمنة أو أمراض القلب. حيث أن نمط حياتك ذا تأثيرًا أكبر من تاريخك الوراثي. وأكدت الدراسات المجرية على 20,000 بالغ بأن ارتباط نشاط الجسم بانخفاض 40% من تأثير جيناتك الوراثية للسمنة. مع أن الجينات قد تلعب دورًا كبيرًا في إصابتك بالسمنة إلا أنها لا يمكنها حرمانك من التمتع بصحة جيدة.

وأظهرت تجارب أخرى كيف أن المشاركين الذين خضعوا لتغييرات في نمط حياتهم من ناحية حميتهم وانشطتهم لمدة 3 أشهر أحدثت فرقًا في عمل حوالي 500 جينًا وراثيًا. حيث زاد نشاط الجينات المضادة للأمراض وقل نشاط الجينات المحفزة للأمراض. بل يمكن تغيير واحد من أقوى الطفرات الوراثية لمرض القلب. حيث إن تناول الفواكه والخضروات تعكس تأثير الطفرة المسببة لأمراض القلب والشرايين.

في حين أنك لن تكون قادرًا على تغيير جيناتك الوراثية تمامًا إلا أن بإمكانك تغيير طريقة عمل جيناتك وتأثيراتها على صحتك فيما بعد مع مرور الوقت. فمن الجلي أنك لا تستطيع تغيير تاريخ عائلتك الوراثي ولكن بإمكانك تغيير مستقبل عائلتك من خلال إجراء اختيارات أفضل اليوم.

القياس تحفزك على زيادة الحركة

طلبت في عام 2008 جهاز فيتبيت والذي هو أداة صغيرة تستخدم لحساب معدل نشاطي وعدد خطواتي اليومية يقارب حجمه حجم مرطب الشفاه. وكل ما على فعله هو تثبيته في حزامي أو وضعه في جيبي.

فالجهاز مرتبط بجهاز استشعار لاسلكي كلما مشيت يقوم الجهاز برفع بياناتي إلى موقعه الإلكتروني كلما مررت بجانب مستشعر لاسلكي. كذلك يعرض الجهاز مجموع خطواتي على شاشة عرض رقمية صغيرة لأتمكن من

متابعة تقمي طوال اليوم. فكانت هذه وسيلة ثورية آن ذاك لحساب عدد الخطوات والأميال التي مشيتها وتحديد أي الأوقات في يومي كان نشيطًا.
لم يكن مشيي يزيد عن الميلين في اليوم الواحد عندما بدأت تتبع تقدمي. لكن بعد تتبعي لأكثر من أربعة سنين أصبحت الآن أمشي ما لا يقل عن خمسة أميال حتى في الأيام الراكدة لو لم أقم بقياس خطواتي وأميالي اليومية لما كنت نشطًا لهذا الحد اليوم.

أحد أسرار الطب والعلوم الاجتماعية هو كيفية احداث القياس بذاته الفرق. فعنما يدرس الباحثون تأثير تدخل ما ببساطة يحدثوا التغيير عند طلبهم من الناس متابعة ورصد أمر ما يط فيه. في حين أن هذه أحد الوسائل المحصورة بالتجارب العلمية إلا أنه يمكنك استخدامها لصالحك.

ابدأ بقياس معدل حركتك أذا أردت زيادة نشاطاتك. طلب من اشخاص كانوا جزء من اختبار مقياس الخطوات من فئات عمرية مختلفة فإن متوسط مشيهم زاد ميلًا اضافيًا خلال اليوم. بالتالي ترتفع معدلات النشاط العامة بنسبة 27 بالمئة وينخفض مؤشر الكتلة الجسم مما يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم.

تعددت الوسائل المتاحة اليوم والتي هي أكثر تطورًا وإضافة إلى مقياس عدد الخطوات التقليدي والذي لا تتعدى كلفته خمسة دولارات.

حيث أن هناك الآن مئات الأجهزة التي يمكنها قياس نشاطاتك طيلة اليوم. باختلاف أشكالها كالأساور والقلائد والساعات المجهزة بنظام تحديد الموقع وغيرها من الأجهزة ذات المشبك أو المحمولة بالجيب.

يمكن لبعض هذه الأجهزة مراقبة مدة وجودة نومك بينما يمكن لأخرى تتبع معدل نبضات القلب وتنبيهك في حال خمولك لفترة طويلة. كما يمكنك أن تستخدم مقياس السرعة أو نظام تحديد الموقع في هاتفك الذكي فكل ما عليك فعله هو تحميل التطبيق المسؤول عن ذلك.

فهذا هو العصر الذهبي للمعلومات المعنية بالصحة فلو كان لديك اهتمام بسيط فهذه الأجهزة سهلة الاستخدام وزهيدة الثمن نسبيًا. حيق أن هناك صناعة بأكملها تنشأ حول حركة "القياس الذاتي". يمكنك دائما رسم خريطة سيرك أو ركضك أو تنقلك من مكان لآخر لحساب اجمالي المسافة حتى وإن لم تكن مهتم بالتقنية. سوف تلاحظ التحسن عندما تبدأ بقياس معدل نشاطك.

جد طريقتك الخاصة لتتبع وتسجيل نشاطاتك سواء باستخدام ما تفضله من التقنية المتقدمة أو البسيطة أو بلا تقنية. هذا سيحفزك لوضع أهداف معينة وهو وسيلة اخرى لزيادة الحركة. والأنفع من ذلك أن تقارن مستويات نشاطك بمستويات أقرانك. فبمتابعة نشاطك على الأقل يبقي الأمر حاضرًا في ذهنك.

هدف10000خطوة

حالما تجد الطريقة المناسبة لقياس معدل حركتك حدد هدفًا لنشاطك اليومي. فالمعيار الأكثر شيوعًا هو عدد الخطوات التي تخطوها فاليوم الواحد. عادة ما يعرض أي مقياس حركة أو جهاز بتتبع وعرض إجمالي الخطوات.

عندما بدأت باحتساب عدد خطواتي في بادئ الأمر كان متوسطها لا يزيد عن 5000 خطوة اليومية. لم يكن لدي أدنى فكرة عن مدى ركود نمط حياتي حتى تلقيت إجمالي خطواتي اليومية. وأصبح معدل خطواتي يصل إلى 8000خطوة يوميًا بعد متابعة دامت سنة والآن أصبحت 10000 خطوة. آخر ما أقوم به كل ليلة قبيل خلودي للنوم هو إلقاء نظرة على عدد خطواتي لذلك اليوم.

هذا العدد يعد مؤشرًا جيدًا يظهر ما إذا كان يومي جيدًا أم عصيبًا.

واستنادًا الى أحدث الأبحاث فإن 10000 خطوة في اليوم يعد هدفًا جيدًا للنشاط العام. فهو يعادل حوالي خمسة أميال والتي هي أسهل من أن يطلب منك أحدهم أن تمشي 5 أميال فهي تسهل كثيرًا حالما تبدأ بجمع جميع تحركاتك خلال اليوم. فعلى الصعيد الآخر فإن الناس الذين يمشون في اليوم بمعدل أقل من 5500 خطوة يصنفون ضمن الخاملين.

عندما قارن الباحثون متوسط عدد الخطوات اليومية لأمم مختلفة. تبين أن متوسط خطوات الأمريكي يندرج تحت معدل الخمول فهو لا يتعدى 5117 خطوة يوميًا. بالمقابل فإن متوسط خطوات الأسترالي تصل إلى 9695 خطوة يوميًا وهو يعادل ضعفي متوسط خطوات الأمريكي. هذا ما يفسر أن نسبة البدانة في أستراليا تصل إلى 16 بالمئة بينما تصل النسبة في الولايات المتحدة إلى 34 بالمئة.

هناك جانب إيجابي عند الانتقال من الحد الأدنى في تسلسل المشي الى الحد الموصى به ألا وهو 10000 خطوة وذلك في أنك ستستفيد صحيًا كأن تخسر وزنًا أو تقي نفسك من مرض السكري. أبدأ بالقيام

بالأمور البسيطة كل يوم لزيادة مجموع خطواتك. فلو كنت تعيش في مدينة توجه لثاني أقرب مقهى. وبدلًا من تصيد أقرب موقف أمام المدخل أبحث عن موقف في الخلف.

مدة 30 دقيقة لتضيف حوالي 3000 خطوة. مارس رياضة حركية لمدة ساعة لتضيف 8000 الى 10000 خطوة. وإذا استحال عليك الوصول ل 10000 خطوة في أحد الأيام أجعل هدفك الوصول إلى 70000 خطوة خلال الأسبوع لتوازن الأمور.

- اجعل من وجبات طعامك وجبات صحية مبنية على الخضروات والفواكه اليوم حتى تغيير من طريقة عمل جيناتك وتأثيرها على صحتك فيما بعد.

حدد لنفسك طريقة لقياس حركتك اليومية استخدم مقياس الخطوات أو نظام تحديد المواقع أو الهاتف الذكي أو السجل اليدوي كأن تستخدم مقياس عدد الخطوات.

- اجعل هدفك 10000 خطوة لكل يوم أو 70000 خطوة خلال الأسبوع.

الغذاء المكرر



قلل من المنتجات المكررة

نحن مدمنون على الكربوهيدرات المكررة. فهي العنصر الرئيسي في معظم الوجبات. فمثلًا في الصباح يعد البعض وعاء مليء بالكربوهيدرات على الفطور. حيث تناول قطعتين من الخبز مع البروتينات على الغداء والسماح للكربوهيدرات بأن تغلب طبق العشاء. فهي لا تختلف عن الكسريات فكلما استهلكت الكربوهيدرات المكررة كالخبز الأبيض والأرز زاد توقك لتناولها طيلة اليوم.

تتحول جميع الكربوهيدرات الى سكريات في مجرى الدم. فكلما كانت هذه الكربوهيدرات مكررة أكثر كان تحولها أسرع. إذا تناولت قطعة خبز قبل العشاء فستتحول الكربوهيدرات الى سكريات مباشرة بعد

دخولها لمجرى دمك.

وصفت إحدى دور النشر والطباعة "إدمان الكربوهيدرات بأنه أكثر من إدمان الكوكايين" وختمت قولها " تطغى الكربوهيدرات على الدهون وتترأس عالم السمنة " كما وصف فريق من الباحثين في جامعة هارفرد في دورية الجمعية الطبية الأمريكية بأنها " العنصر الغذائي الوحيد الذي لا يحتاجه البشر مطلقًا." وأشارت دراسة أخرى إلى أن التقليل من تناول الكربوهيدرات يقلل من معدلات نمو الخلايا السرطانية بنسبة تصل إلى 50 بالمئة.

على الرغم من ذلك فإن الامتناع عن تناول الكربوهيدرات كليًا أمرًا صعبًا. حيث يفضل معظم الحيوانات والبشر كذلك مذاق الكربوهيدرات على البروتين. حيث تحفز الكربوهيدرات إفراز هرمون الدوبامين في الدماغ مسببًة الشعور بالمتعة فهي زهيدة الثمن وفي متناول اليد. ففي كل مكان تذهب إليه ستجد الباستا والخبز ورقائق البطاطا المقلية أو حتى طبقًا من الأرز أمامك. وأعتقد أن هذا يفسر سبب صعوبة تفضيلي اختيار السلطة على الشطيرة.

لذا أفعل ما بوسعك لاستبدال الكربوهيدرات المكررة بالخضار عندما تعدّ أو تطلب أو عند طلب وجبة طبقًا ما. حيث أنك تحصل على كفايتك من الكربوهيدرات من الفواكه والخضروات والبروتين. لذا حاول التقليل من استهلاك الباستا والخبز والأرز والرقائق البطاطا المقلية على وجه الخصوص. معظم المطاعم تسمح لك استبدال الأرز أو الباستا أو البطاطا المقلية بالخضار. ابق معظم الكربوهيدرات المكررة بعيدًا عن وجبتك من الأساس. وبهذا لن تحتاج الكثير من الإرادة لمقاومة ما هو أمامك على المائدة.

احترس من السكريات والكربوهيدرات المخبئة في الوجبات الخفيفة المعلبة ولوح الحلوى. فقد أمنت في العام الماضي ألواح اللوز المقرمشة. ثم أدركت أن السكر هو الوسيلة الوحيدة لجعله متماسكًا ومقرمشًا. حتى لوح الجرانولا العضوي في منزلنا احتوى على 30 جرام من السكر و23 جرام من الكربوهيدرات و3 جرامات فقط من البروتين. فعندما اطلعت عن كثب على محتويات أحد ممرات البقالة المحلية وجدت جميع ألواح البروتين التي تُروج على أنها صحية مليئة بالسكر والكربوهيدرات المكررة.

حاول ايجاد الوجبات الطبيعية كالجوز والجزر والتفاح والكرفس ورقائق اللفت أو الحبوب بدلًا من رقائق البطاطا المقلية والمقرمشات والحلوى. وتجنب الكربوهيدرات المصنعة والمنقاة. وتذكر بأن المنقى ليس بالضرورة أن يصبح أفضل أو محسنًا أكثر.

نمط العائلة الغذائي يساهم في زيادة الوزن

يتناول الناس طعامًا أكثر عندما يقدم الطعام في صحون أو أوعية أو أطباق كثيرة في متناول اليد. وأوضحت إحدى الدراسات أن في حالة تواجد الطعام على المائدة بدلًا من المنضدة يتناول النساء أكثر بنسبة 10 بالمئة. بينما تزيد سرعة تناول الرجال ويزيد بذلك 29 بالمئة من نسبة تناولهم للطعام.

تميل الأسرة بحسن نية إلى زيادة كمية الطعام فعند إعداد أغلب الأسر وجبة طعام تزيد الأسرة من كميات الطعام حتى تتأكد من أنه يكفي الجميع.

ولكن مع تواجد أطباق التقديم الكبيرة التي تدور حول الجميع تحت

ضغط مجاملة الأقران في جميع أرجاء مائدة الطعام يشكل ضغطًا كبيرً. فيشعر الجميع بأنهم ملزمون بأخذ القليل من كل طبق تفاديًا لإهانة الطاهي وبالتالي مع جلوس الجميع حول المائدة وبوجود المزيد من الطعام في متناول اليد يجعل البعيد سهل المنال ليتناول منه مرتين أو حتى ثلاث.

اترك أطباق الطعام في المطبخ أو على المنضدة. أو ضع الطعام في أي مكان آخر يتطلب من الناس الوقوف ومغادرة طاولة لخدمة أنفسهم؛ لتجنب تناول ما يفوق حاجتك من الطعام. فأنت بهذا تسمح لعائلتك باختيار ما يرغبون في تناوله من الأطباق بقدر حاجتهم وتجنب إصابتهم بالتخمة.

كما ستلاحظ بمجرد ابعاد أطباق عن مائدة الطعام انخفاض عدد مرات نهوض المتواجدين على المائدة لأخذ المزيد من الطعام لمرة ثانية أو ثالثة قد قلت. سيتجنب البعض مغادرة مقعده فقط لتفادي تصور الناس بأنهم شرهين. بينما سيظل البعض الآخر في مكانه كسلًا منه. ففي كلا الحالتين ما عليك سوى الجلوس ومراقبة نتائج تغييرك الإيجابي.

فعند طهيك طعامًا لك ولأسرتك فائضًا عن الوجبة الرئيسية افصله عن باقي الوجبة قبل البدئ بالتقديم. ففي حالة تقديمه مع الوجبة فلا بد من أن شخص ما سيتناول أكثر مما خططت له.

قد يحدث هذا التغيير البسيط فرقًا. فبعد أن جربت هذا بنفسي بدئ من العام الماضي كانت النتيجة بأني استهلك الآن كمية أقل من الطعام وأصبحت نادرًا ما أذهب للمطبخ لأعيد ملئ طبقي. فكل ما يتطلبه الأمر هو التخطيط البسيط قبل البدئ في تناول الطعام وستجري بقية الأمور بتلقائية.

احرق السعرات الحرارية بعد التمرين

على الرغم من أن ساعات قليلة من النشاط في اليوم تبدو وكأنها تحد صعب إلا أن الأمر سيبدو أسهل عند عكس المعادلة فلو طلب منك أحدهم تجنب 23 ساعة من الخمول فإني أفترض أن توافقه الرأي كليًا وبرحابة صدر. يسهل قضاء 23 ساعة في الجلوس والنوم والتحرك ببطء دون عناء.

بدأت بقياس نسبة نشاطي في اليوم منذ بضعة سنين. فلطالما ظننت أني أعيش نمط حياة مفعم بالنشاط. ولكن لاحظت بأني أقضي حوالي 20 ساعة في النوم والجلوس وقلة النشاط. فلا تتجاوز ساعات النشاط في يومي الثلاث ساعات أو ما يعادلها من المشي.

مما يعني أن الوقت الذي أكون فيه في قمة نشاطي أمارس فيه رياضة لزيادة ضربات القلب مدة لا تتجاوز الساعة. فأدركت مع دراساتي لهذه الأنماط أهمية زيادة زمن الحركة ما أمكن والابتعاد عن فئة الخاملين. فزدت من إجمالي قمة نشاطي بالمشي السريع والجري وركوب الدراجة الهوائية.

أدرس توزيع نشاطاتك في الأيام العادية. ابدأ بالحسابات البسيطة وأضف مقدار الوقت الذي تقضيه جالسًا في كل يوم. ابذل كل جهدك لتقليس مدة جلوسك. وركز على الأنشطة التي تزيد من ضربات قلبك الطبيعية.

فإن تمرين تقوم به سوف يحرق السعرات الحرارية إلا أنك بإمكانك زيادة حرق جسمك للسعرات الحرارية بزيادة شدة التمرين. فكلما كان المرين مكثفًا زاد بذلك زمن حرق الجسم للسعرات الحرارية بعد الانتهاء من التمرين. وتشير إحدى البحوث الجديدة إلى أن النشاط البدني العنيف

مـن شـأنه أن يزيـد مـن الفائـدة الإجماليـة للتمـارين الرياضـية بمـا يقـارب 50% علـى مـدار اليـوم. فعنـدما ركـب المشـاركون فـي تجربـة الدراجـة الثابتـة بسـرعة كبيـرة لمـدة 45 دقيقـة حـرق وحـوالي 420 سـعرة حراريـة. مـا أثـار الاهتمـام آن ذاك أن حـرق السـعرات اسـتمر حـوالي 190 سـعرة حرارية في المتوسط بعد مرور14 ساعة من انتهاء التجربة.

ضـاعف مجهـودك عنـد ممارسـتك الرياضـة حتـى تصـل إلـى حـد يصـعب عليـك التحـدث. أو تـابع نبضـات قلبـك لتضـمن وصـولك للحـد المطلـوب. فـأن جسـدك سيسـتمر فالاسـتفادة مـن التمـرين لسـاعات بعـد انتهائك إذا تمكنت من الوصول للحد المطلوب.

- اسـتبدال رقـائق البطاطـا والمقرمشـات وألـواح الحلـوى بالمكسـرات والبذور والتفاح والكرفس والجزر.
- اترك دائمًا أطباق التقديم فالمطبخ ولا تجلبها لمائدة الطعام.
- مـارس تمـارين رياضـية مكثفـة لمـدة سـاعة حتـى تحـرق السـعرات الحرارية

التوقيت مهم



المعدة الفارغة تسبب لك اختيارات سيئة

كلمـا شـعرت بـالجوع كـان مـن الصـعب عليـك مقاومـة الأطعمـة غيـر الصـحية بسـبب انخفـاض مسـتويات السـكر فـي الـدم عنـدما تكـون معـدتك فارغـة ولـذلك تزيـد رغبتـك فـي تنـاول الأطعمـة مثـل الشـطائر والبيتزا والكعك والمثلجات.

عنـدما قـام البـاحثون بمسـح الـدماغ بـالرنين المغناطيسـي لدراسـة هـذا الامـر و جـدوا أن الجسـم يركـز علـى تنـاول الأطعمـة ذات السـعرات الحراريـة العاليـة لإعـادة مسـتويات السـكر فـي الـدم إلـى

معدلها الطبيعي و يرجح ان تبدا وجبتك باختيارات خاطئة للأطعمة حتى ولو كانت متوفرة لديك خيارات اخرى ويرجع ذلك الى الجوع، اثبتت احدى التجارب التي طلب من خلالها ان تخضع مجموعة من الطلاب الى الصيام من العشاء حتى الغداء في اليوم التالي و مجموعة اخرى ان تتناول الطعام بانتظام اظهرت لنا انه المرجح ان تكون نسبة الطلاب الذين بدوءا بتناول بطاطا مقلية ضعف نسبة الأخرى التي بدأت بتناول الخضروات و ربما قد مررت بتجربة مقاربة لذلك بآنك لم تأكل منذ فترة و بداءات تشعر بالجوع مع مرور الوقت، فكن على يقين بأن ارادتك ستنخفض و ستتناول اي طعام تجده سواء كان صحيًا ام لا و في فترة اقصر .

قبل عدة سنوات، أدركت بآن هذا سيترك اثرا سلبياً على صحتي فمثلاً إذا كنت اقود لمسافات طويلة وتوقفت عند أقرب مطعم للوجبات السريعة او إذا كنت في عجله من امري وبطريقي الى المطار وأود ان أخذ شطيرة او مشروب لتزويدي بالطاقة، اعلم بأن اي وقت تكون فيه في عجلة سيؤدي الى سوء الاختيار.

ومن اجل الحفاظ على نفسي من حالة الجوع قررت ان احتفظ بعلبة احتياطية من المكسرات في حقيبة العمل هذه العلبة الخفيفة والمصنوعة محلياً تذهب الأن معي في كل مكان في حال عدم وجود خيارات صحية في مكان قريب، وهذه العلبة لا تساعد فقط في حال الجوع بل ايضاً على سبيل الاحتياط عند حضور الاجتماعات او المناسبات بخيارات غذائية محدودة.

فعندما تكون بعيداً عن المنزل وتريد وجبات خفيفة وصحية بمكان قريب منك او لإرضاء الرغبة الملحة في منتصف الظهر

وعند تخطيطك لخيارات صحية مسبقاً خيارات اللحظة الأخيرة السيئة سيسهل عليك تجنبها اي ابق علب صغيرة من المكسرات او الفواكه او الخضروات معك.

قاعدة وجبة العشرين دقيقة

نظراً لقلة صبري أعلم كم هو من السهل التهام وجبة في خمس دقائق وخاصة عندما أكون في عجلة من أمري. قضيت معظم حياتي وانا لم اولي فيها تناول الطعام الوقت الكافي! وبالتالي اصبحت الوجبات السريعة والأطعمة المعالجة خلال فترة الشباب من اختياراتي المفضلة.

ذهبت في بداية زواجي لتناول وجبة العشاء مع اقاربي بالمصاهرة واتذكر كم كان الأمر محبطا عندما استغرقوا ساعة كاملة لتناول وجبة الطعام فبقدر ما استمعت بصحبتهم والحديث معهم الا أنني وجدت نفسي امام صحن فارغ في الخمسة والاربعين دقيقة الأخيرة اتأمل خلالها جميع من على الطاولة وهم يمضغون الطعام ولاكن اتضح لي فيما بعد بأنهم على صواب.

كلما تعمقت في دراسة هذا الموضوع توصلت الى انه لا فائدة من العجلة في تناولك للطعام فعند تناولك للطعام بسرعة كبيرة لا تعطي جهازك الهضمي وقتًا كافيًا لإرسال إشارات الشبع للدماغ فتأكل حتى تصاب بالتخم ويقل استمتاعك بالطعام المتبقي مقارنة بالقاضمات الغنية بالنكهة في بداية تناولك للطعام لذا عجلتك أثناء تناولك لطعامك تجعلك تأكل أكثر مما تحتاج واستمتاعك بالطعام يقل.

تنـــاول الطعــام بســرعة لا يــؤدي فقــط الـــى الاســتهلاك المفــرط فقــط بــل يضـــاعف خطـــر الإصــابة بالبدانـــة ويزيــد بنســبة تزيــد عــن النصــف فــي احتمــالات الإصــابة بــالنوع الثــاني مــن مــرض الســكري وفــي المقابــل إذا كنــت تأكــل بــبطء وتأخــذ وقــت كــافي للتــذوق والاســتمتاع بكــل قطعــة ستســتهلك كميــات اقــل بكثيــر وبالتـــالي تتجنــب الشــعور بالتعــب ويمكــن لتناولــك الطعــام بعجلــة ايضــاً ان يســبب عــدم الشــعور بالراحــة بعــد تنــاول الوجبــة فقيامــك بإدخــال هــواء اضــافي الــى الجهــاز الهضــمي يــؤدي الــى حرقــة المعــدة او مــا يعــرف تقنيــاً باســم مــرض الجــزر المعــدي المريئــي. (GERD)

و اثبتــت احــدى الدراســات بــان تنــاول وجبــة فــي ٥ دقــائق بــدلاً مــن ٣٠ دقيقــة زادت نســبة اصــابه الأشــخاص بــه بنســبة ٥٠ ٪ وفــي المقابــل تنـــاول وجبـــة طويلـــة مـــع الأصـــدقاء هـــي احـــدى افضـــل الاســـتثمارات لوقتــك وذلــك لعــدة اســباب منهــا :ان تنـــاول وجبتــك مــع اصــدقائك لوقــت اطـــول كـــافي للاســـتمتاع بكـــل قضـــمه الـــى جانـــب المحادثـــة وقضـــاء المزيــد مــن الوقــت مــع احبابــك وتنـــاول الطعـــام بـــبطء و اخيــرًا لحفــظ النكهــة وفقــاً لمــا ذكــرة احــد الخبــراء فــي حــال اردت ان تمضــغ بصــورة ســليمة يجــب ان تســتغرق وجبتــك ٢٠ دقيقــة علــى الأقــل قاعــدة العشــرين دقيقة مبدأ توجيهي عام خصيصًا عندما تأكل لوحدك.

وانـــا أطمـــح ان تســـاعدني قاعـــدة العشـــرين دقيقـــة فـــي تقليـــل ســـرعة تنـــاولي للطعـــام ولـــو كـــان تناولـــك للطعـــام خـــارج المنـــزل هـــو الخيـــار الوحيــد هنــاك اشــياء بســيطة يمكنــك القيــام بهــا للتقليــل مــن اســتهلاكك كــأن تجبــر نفســك علــى إنــزال يــدك او ملعقتــك او شــوكتك بعــد كــل قضــمه لــذا اســـتمتع بقضـــمك الاولـــى مـــن كـــل وجبـــة وتعلـــم الاســـتمتاع بتناولـــك

للطعام الجيد لصحتك.

الرياضة صباحًا تحسن المزاج لأثنى عشر ساعة مقبلة

في الحقيقة لقد استخدمت جميع الاعذار الممكنة لكي لا امارس الرياضية في الصباح منها: اجتماع مبكر او لطول المسافة او لإحضار الأطفال من المدرسة ولكن الحقيقة عند قيامك لذلك الأمر بأنك انت الخاسر الوحيد، عندما كلف فريق من الباحثين مجموعة من طلاب الجامعة بممارسة الرياضة ثم قاموا بملاحظة مزاجهم في اليوم التالي توصلوا الى هذا الاكتشاف المذهل بآنه بعد 20 دقيقة فقط من التمارين معتدلة الشدة اصبحوا الطلاب في مزاج أفضل بكثير مقارنة مع المجموعة الاخرى من الطلاب اللذين لم يمارسوا الرياضة، وتوقع الباحثون هذه النتيجة استنادًا على نتائج سابقة ولكن ما فاجأهم هو استمرارية هذا التحسن في المزاج و قد استمر الطلاب الممارسين للرياضة ليشعروا بتحسن طوال اليوم وكانوا في مزاج أفضل و تفاتوا من ساعتين و اربع ساعات و ثمان ساعات و الى اثنا عشر ساعة.

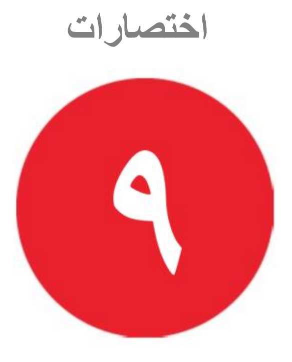
يمكن لمجرد ٢٠ دقيقة من التمارين الرياضية ان تحسن من مزاجك بدرجة كبيرة وممارستها ما لم تستطع في الصباح ولاكن تحسن المزاج يفوتك في المساء لذا افضل وقت لممارسة الرياضة قبل تناول وجبة الفطور وليس بعدها لأن ذلك يساعد في حرق دهون إضافية ويحسن تحمل الغلوكوز و يخفف من الضغوط ويمدك بطاقة كافية للفترة المتبقية من اليوم بعد قراءة هذا البحث بدأت اجبر نفسي على ممارسة الرياضة في الصباح حتى عندما لا يكون الوقت مناسباً، وسرعان ما أدركت اهمية ممارسة الرياضة صباحًا في التخلص من التوتر قبل اوقات العمل الهامة او الاجتماعات او العروض التقديمية.

خــلال رحلتـــي لولايـــة ســـان فرانسيســـكو والتـــي اســـتمرت ليـــومين حرصـت علـى ان تكـون رحلتـي فـي وقـت مناسـب يمكننـي مـن النـوم مبكـرًا والاسـتيقاظ مبكـراً ليكـون لـدي متسـع مـن الوقـت لتنـاول وجبـة افطـار صـحية بـدأ تقـديم العـرض فـي السـاعة ٨ صـباحاً واخـذت وقتـاً كافيـاً للاسـتعداد، ممـا أبقـي السـاعة البيولوجيـة منتظمـة وضـمنت ان لـدي الطاقـة الكافيـة لإلقـاء خطابي.

وعلـى الـرغم مـن ان التمـارين الصـباحية فـي ايامـك الاولـى تسـتنزف طاقتـك الـى انـه يجـب النظـر إليهـا بعكـس ذلـك، وبمجـرد مـا ان تعتـاد عليهـا سـتتغير نظرتـك لآنهـا سـتزيد مـن طاقتـك وستحسـن مـن مزاجـك، تشـير احـدى البحـوث بآنـه إضـافة علـى طاقتـك قـدراتك العقليـة وفكـرك الإبـداعي يتحسنوا بعد ممارستك للتمارين الكثيفة.

- احمل معك اينما ذهبت وجبة خفيفة احتياطية.
- دع كل وجبة تستغرق منك ٢٠ دقيقة على الأقل.
- تمرن في الصباح لمزاج أفضل ومزيداً من الإبداع طوال يومك.

اختصارات



الطلب الأول هو المعيار

تناولـــك للطعـــام خارجًـــا يزيـــد مـــن الأطبـــاق وبالتـــالي تزيـــد كميـــة الطعـــام المتاحـــة لـــك مقارنـــة مـــع كميـــة الطعـــام عنـــدما تتنـــاولـــه لوحـــدك فلـــو تناولتـــه مـــع شـــخص ســـتزداد بنســـبة ٣٥ ٪ وامـــا مـــع اربعـــة فـــأكثر ســـتزداد بنســـبة ٧٥ ٪ وامـــا مـــع مجموعـــة مـــن ســـبعة اشـــخاص فـــأكثر ســـتزداد بنســـبة ٩٦ ٪ فعنـــد تناولـــك للطعـــام مـــع اصـــدقائك المجـــاملات الاجتماعية تؤثر على قراراتك.

يســـتخدم علمـــاء الســـلوك مصـــطلح " الحيـــل التجاريـــة " لوصـــف كيـــف يعتمـــد الأشـــخاص بدرجـــة كبيـــرة علـــى المنطـــق فهـــم عنـــدما يـــرون منـــتج صـــغير او كبيـــر فـــي فتـــرة التخفـــيض يتوقعـــون ان ســـعرة مناســـب وذلـــك قـــد يكـــون مجـــرد خدعـــة تتكـــرر هـــذه الظـــاهرة ايضـــاً عنـــد تناولـــك

للطعام مع اصدقائك فالشخص الذي يطلب اولاً يؤثر على اختيارات بقية المجموعة فلو قام بطلب وجبة صحية يضع ذلك ضغط قليلاً لأن يحذوا حذوة اما ان كان خيارة غير صحي كأن يطلب دجاج مقلي فانة يسهل على البقية الاستسلام لمثل هذه المغريات.

وقد اظهرت الأبحاث ان الأشخاص يضعون اللوم على المجاملات الاجتماعية ليبرروا خياراتهم السيئة ومثال اخر على ذلك: عندما يسأل النادل افراد المجموعة ما إذا كانوا يريدون الاطلاع على قائمة الحلويات في معظم الأوقات يتبادل افراد المجموعة النظرات فلو اجاب أحدهم بنعم يقوم النادل بجلب القائمة لجميع الأشخاص مما يضعف قوة الإرادة لدى البعض فيقوم بالطلب على الرغم من انه لم ينوي ذلك.

لاحظ في المرة القادمة عند تناولك للطعام مع مجموعة كيف يمكن لخياراتك ان تؤثر على الاخرين! فلو كنت تنوي طلب وجبة صحية شارك اختيارك مع مجموعتك وهم يطلعون على القائمة او قم بالطلب اولًا لتؤثر على خيارات الأخرين بصورة أفضل.

اعد استقامة عمودك الفقري

عندما تكون عجلات السيارة مائلة لجهة أكثر من الأخرى فأن حركة السيارة ستتجه لجانب واحد بدلاً من التحرك الى الأمام مباشرة ومع مرور الوقت اهمالك لأحد العجلات يسبب ضعف لإطارات السيارة وهذا ينطبق تمامًا على الجسد فعند استخدام جانب واحد من الجسم أكثر بكثير من غيرة يمكن ان يحدث مع مرور الوقت مشاكل صحية خطيرة لظهرك وإذا لم تعاني منها ستعاني منها في يوم من الايام.

وكلمـا ازداد كسـلنا النـاتج عـن الأجهـزة الالكترونيـة زادت نسـبة فـرص الإصـابة بـالإلام العمـود الفقـري، امـا بالنسـبة لأولئـك الـذين يعـانون مـن الإلام الظهـر المزمنـة يمكـن لحركـة بسـيطة كـربط حـذاء بطريقـة غيـر سـليمة ان يسـبب سلسـلة مـن الالام المتتابعـة. وأوضـح جـراح للعمـود الفقـري انـه يجـب عليـك المحاولـة قـدر المسـتطاع بتجنـب الانحنـاء ورفـع وزن ثقيـل والالتـواء علـى وجـه الخصـوص لأن عمـودك الفقـري حينهـا يكـون أكثـر عرضـة للإصـابة ولـو اضـطررت الـى الانحنـاء لأخـذ شـيء مـا حـاول نصـب ظهـرك واحمـه طـوال الوقـت ولا تبـالغ فـي التمـدد عنـد محاولتـك للوصـول الـى شـيء مـا، فلـو اضـطررت لحمـل حقيبـة او محفظـة لقطـع مكـان قـم بالتبـديل بـين الجانبين من وقت لأخر او استخدم حقيبة ظهر لتوزيع الحمل بالتساوي.

لقـد لاحظـت ان التبـديل بـين الجـانبين امـرًا نـافع عنـد حملـي لأطفـالي او عنـد احضـار الحاجيـات مـن البقالـة فحمـل كيسـين خفيفـين عوضًـا عـن حمـل كـيس واحـد ثقيـل علـى يـدك القابضـة و عنـد اسـتخدام الحاسـب الآلـي احـرص علـى التحقـق مـن ملائمـة مواقـع لوحـة المفـاتيح والشاشـة والكرسـي واذا كنـت تسـتخدم يـدك اليمنـى لتحريـك الفـأرة لسـنوات عـدة حـاول اسـتخدام يـدك اليسـرى وقـم بالتبـديل المسـتمر بيـنهم قـدر الإمكـان لتقليـل حركاتـك المتكـررة فآنـا اضـع لوحـة التعقـب مـرة علـى الجانـب الأيسـر ومـرة علـى الجانـب الأيمـن مـن الحاسـب الآلـي وذلـك لإجبـار نفسـي علـى اسـتخدام كـلا الجـانبين واسـتمراري بهـذا الفعـل لسـنوات عـدة خلصـني مـن الآم كتفـي و آلام المعصـم المـزمن وثمـة خيـار اخـر هـو التنويـع بـين اسـتخدام لـوح التعقـب و كـرة التتبـع و شاشـة اللمـس و غيـرهم مـن اجـل الإدخـال بـدلاً مـن الاعتماد فقط على الفارة باستخدام يدك القابضة.

طبـق ايضـاً نفـس المبـدأ علـى هاتفـك وازن بـين اسـتخدام يـدك اليمنـى

واليسرى واذنك اليمنى واليسرى وافعل جل ما تستطيع للحفاظ على توازن جانبي جسمك.

تجنب الضوء لنوم هانئ

لا تجعل الإنارة الاصطناعية تصيبك بأرق النوم فتعرضك للضوء قبل ساعات من ذهابك للنوم يقمع مستويات هرمون الميلاتونين لذلك تعرضك لكميات هائلة من الضوء يصيبك بالأرق ويقلل من فائدة نومك ومن الممكن ان يزيد من خطر ارتفاع ضغط الدم والإصابة بالسكري.

يلعب هرمون الميلاتونين دورًا حيويًا في تنظيم دورة النوم والاستيقاظ حيث تابع فريق من الباحثين حالة ١١٦ متطوع يتمتعون بصحة جيدة في دراسة استمرت لمدة خمسة أيام متتالية وذلك لدراسة التقلبات التي تحدث في مستويات هرمون الميلاتونين حيث قام الباحثين بوضع قسطرة وريدية في ساعد كل شخص وذلك لقياس مستويات هرمون الميلاتونين باستمرار، بعدها اكتشف العلماء ان التعرض للضوء الساطع قبل وقت النوم يأخر من التأثير المفيد لهرمون الميلاتونين بنسبة ٩٠ دقيقة مقارنة بالتعرض للضوء الخافت.

أحد الاقتراحات المستنتجة من هذا البحث هي انه يجب عليك استخدام الإنارة الداخلية كأن تفتح الستائر للاستفادة من ضوء الشمس خلال فترة النهار وان تستخدم في اماكن عملك المصابيح الكهربائية المتوهجة اي بالقرب من ٦٥٠٠ واط في درجة حرارة اللون والتي صممت لتحاكي ضوء النهار الطبيعي في اماكن عملك،

تبعث هذه المصابيح ضوء مائل للإزرقاق مقارنه مع الضوء التقليدي الساطع مناغم لضوء اشعة الشمس مما يساعد في تقليل انتاج هرمون الميلاتونين الذي يساعد في جعلك أكثر تيقظًا.

وفي المقابل استخدام الإضاءة الصفراء الدافئة اي بالقرب من ٣٠٠٠ واط في درجة حرارة اللون في غرفة نومك او في الأماكن التي تقضي وقت المساء بها تحسن من نومك لو اعتمدت على الضوء الطبيعي او اخففت من الإنارة مساءً سيجعل جسمك ينتج هرمون الميلاتونين اضافي يساعدك على النوم، ان الاعتماد على هذه الإضاءة الخافتة من شأنها ان تساهم في تحسين نومك وهي غير مكلفة وتوفر استهلاك الكهرباء.

حاول قدر المستطاع التقليل من الإضاءة في غرفة نومك فمثلاً لو كنت تقرأ في سريرك كل ليلة استخدم ضوء مصباح القراءة بدلاً من الاعتماد على إنارة الغرفة الساطعة واضف الستائر المعتمة وغط أي ضوء صادر من الساعات او غيرها من الأجهزة الإلكترونية وابعد عنك كل ما يلهيك وهذا ما تفعله معظم الفنادق لضيوفهم تضع الستائر المعتمة حيث ان رضاء زبائنهم مرتبط بحصولهم على نوء هانئ.

وأحد الاقتراحات الجيدة الأخرى هو ان تتجنب مشاهدة التلفاز ليلًا او وضعة في غرفة نومك من الأساس حتى وان كنت من الأشخاص المعتادين على مشاهدة التلفاز من اجل النوم حاول ان تترك هذه العادة.

- اختيـــار وجبـــة صـــحية عنـــد تنـاولـــك للطعـــام خارجـــاً مـــع اصـــدقائك وقيامك بالطلب اولاً مما يؤثر على اختيارات البقية بصورة جيدة.

- اختيـــار حركـــة مـــن حركاتـــك المعتـــادة اثنـــاء اســـتخدام الهـــاتف الـــذكي او الكمبيـــوتر او حمـــل حقيبـــة ثقيلـــة مثـــل اســـتخدام يـــد واحـــدة وقـــم بالتبـــديل بـــين الجانبين الأيسر والأيمن بصورة متكررة.

- اســـتخدم الضـــوء الســـاطع للبقـــاء مســـتيقظاً خـــلال النهـــار واســـتخدم الضـــوء الخافت في المساء وتجنب الضوء في غرفة نومك ليلاً.

القرارات



البروتين يأتي أولًا

يحتاج معظمنا إلى تناول المزيد من البروتين النباتي والقليل من الكربوهيدرات حيث تشير البحوث الى ان البروتين يحفز الخلايا التي تبقينا رشيقين ومتيقظين ولكن! يصعب معرفة المصادر الصحيحة لأخذ البروتين الكافي منها.

في بداية عام ٢٠٠٠ كمعظم الناس بدأت حمية غذائية وكانت تركز على إضافة البروتين سواء كان نباتي او حيواني فتناولت كميات وفيرة من اللحوم الحمراء و الأجبان وحينها كان شواء اللحم اللذيذ كل مساء امرًا سهلًا ومغريًا حتى فحصت مستوى الكولسترول ولاحظت ارتفاعًا ملحوظًا و ايضًا نمت لدي اورام الكلى و البنكرياس اسرع من اي وقت مضى ربما كان ذلك مصادفة ولاكن ارتفاع الكولسترول بسبب حمية اللحوم و الأجبان لم يكن

بمحـــض الصــــدفة ، و لحســـن الحـــظ كـــان انزالـــي لمعـــدل الكولســـترول فالصــــحيحة للحصــــول علـــــى البـــــروتين وقـــــد أظهـــــرت الأبحـــــاث ان استهلاك مصــادر بــروتين محــددة قــد تــزودك بالعناصــر الغذائيــة التــي تحتاجهــا مــن دون الأثــار الســلبية نتيجــة لتناولــك الســجق او شــطائر لحــم الخنزيــر او اللحــم البقــري المجفــف، يمكنــك الحصــول علــى مــا تحتاجــه مــن البــروتين مــن مصــادرة النباتيــة بــدلًا مــن مصــادرة الحيوانيــة ولاكــن ذلك لا يعني ان تتوقف عن تناول اللحوم بتاتًا.

توضــح لنــا قائمــة البــدائل الغذائيــة أدنــاه ايــن نجــد البــروتين قبــل اللجوء الى اللحوم الحمراء او اللحوم المصنعة:

تناول

الفواكة و الخضروات: (الهليون و الافوكادو و الفاصوليا و القرنبيط والقرنبيط الأخضر و الحمص و الكرنب الأخضر و العدس و البازلاء و السبانخ)

المكسرات: (اللوز و الكاجو و الفول السوداني و الجوز الأمريكي والفستق و الجوز)

المأكولات البحرية: (السمك المفلطح و سنك الرنجة و سمك السلمون والمحار و السمك المرقط و الجمبري و سمك موسى و السمك البلطي وسمك التراوت)

اللحوم البيضاء: (الدجاج و الديك الرومي)

منتوجات الحليب: (الأجبان و الكريمة و الحليب و الزبادي)

اللحوم الحمراء: (لحم البقر و لحم البط و لحم الضأن و لحم الخنزير)

اللحوم المصنعة: (لحم الخنزير المقدد و وجبة غذاء إسلامي لحوم البقر والسلامي :نوع من السجق و السجق)

تجنب

عنـــد تناولـــك المصـــادر البـــروتين المختلفـــة مثـــل الفواكـــه والخضـــروات والمكســـرات والأســـماك ســتزيد حصـــة الـــدهون الثلاثيـــة (اوميجـــا٣) وفـــي وقتنـــا الحـــالي معظـــم الأشـــخاص يعـــانون مـــن نقصـــها فالـــدهون الثلاثيـــة(اوميجا٣) تقـــي الجســـم مـــن بعـــض انـــواع الاورام الســـرطانية والتـــدهور الفكـــري والضـــمور المعرفـــي والضـــمور البقعـــي وامراض القلب وتقلل اعراض الاكتئاب وتحسن المزاج.

اوضـــحت احـــدى التجـــارب ان الأشـــخاص اللـــذين يتنـــاولون الـــدهون الثلاثيـــة (اوميجـــا٣) انخفضـــت لـــديهم مســـتويات القلـــق بنســـبة ٢٠٪مقارنـــة مـــع مـــن لا يتناولونـــه وكشـــفت دراســـة فـــي عـــام ٢٠١٢ ان الأشـــخاص اللـــذين لـــديهم مســـتويات متدنيـــة مـــن الـــدهون الثلاثيـــة (اوميجـــا٣) يحصـــلون علـــى درجـــات منخفضـــة فـــي اختبـــارات القـــدرات العقليـــة حســـب الأشـــعة والمصـــادر المثلـــى هـــي الأســـماك كالســـلمون والمكسرات كالجوز والبذور كبذور الكتان وهي الأفضل.

احـــرص علـــى ان تحتـــوي معظـــم وجبـــات طعامـــك علـــى البـــروتين مـــن المصـــادر النباتيـــة والمـــأكولات البحريـــة كمـــا ســـبق ذكـــره فـــي الصـــفحة الســـابقة) فبعـــد ضـــمان حصـــولك علـــى البـــروتين مـــن هـــذه المصـــادر الغنيـــة بالأحمـــاض الدهنيـــة (اوميجـــا ٣ قـــد تلاحـــظ اخـــتلاف فـــي شـــعورك فتنـــوع غـــذائك بـــين هـــذه الأطعمـــة يضـــمن لـــك مـــزاج جيـــد وتحسن في صحتك على المدى الطويل.

توقف عن شراء الأطعمة الخالية من القيمة الغذائية لأصدقائك

عند ذهابك للشراء من البقالة تجد ان شراء البسكويت بعد اخبارك لنفسك بآنه لأصدقائك او لتقديمة في مناسبة امراً سهلاً مع علمك بانه خالي من الفائدة و لاكن يبقى من الممكن تقديمة لأحبابك بطريقة جميلة يلزمهم على تناوله . ما يحدث فعلاً هو : انني اخبرهم بطريقة غير مباشرة ان صحتهم لا تهمني بقدر صحتي. اظهرت الدراسات بأن الأشخاص عادة يقومون بشراء الأطعمة قليلة الفائدة لا لأنفسهم بل للأخرين من العائلة و الأصحاب كأب لأطفال صغار ألاحظ ان كل تجمع لهم يكون مليء بالفطائر والحلويات فيكاد من المستحيل اختيار خيار صحي وقتها. عند مشاهدتي للبرامج الرياضية مع الأصدقاء اصناف الطعام المتوفرة تكون محدودة فأنا لا اذكر آخر مرة اكلت وجبة صحية وكانت جزء من نظام طعامي الصحي بعد ذلك ادركت بأن اختياراتي كانت سيئة مثل أي شخص اخر

بمنزلي ان اقوم بطلب بيتزا او شطائر مشوية لهم ولاكن لدي عادة الدائمة عند قدوم الضيوف لتناول الطعام الوقت حان بأن نهتم بصحة الأصدقاء وافراد الأسرة وغيرهم من الضيوف اسال نفسك كم عدد المرات التي ذهبت فيها الى مكان لتناول الطعام وخيارات الطعام كانت محدودة وذات قيمة غذائية قليلة؟ المشكلة هي ان الأشخاص يعتقدون ان الاخرين يفضلون الطعام الغير صحي على عكس أنفسهم وهذا امر خاطئ.

يجب علينا تغيير هذا الفكر السائد والبدء في تقديم الغذاء الصحي في التجمعات وهذا ايضا يخبر الاخرين بأنك تهتم بصحتهم كاهتمامك بصحتك.

ابحث عما يدفعك للتحرك

نعلم جميعنًا أنه يجب علينا ممارسة الرياضة بانتظام ومع ذلك فإن الغالبية لا يمارسونها. ان ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدنا على تحقيق انجازات هامة (كفقدان الوزن واهداف حياتية مثل العيش عمرًا اطول) ولكن عندما نفكر في هذا الهدف الأسمى على المدى البعيد يفقد الشخص حماسة.

فاختر الأن بدلاً من ترك هذه الاهداف بعيدة المدى تحط من عزيمتك اهداف للمدى القريب ان احد أفضل دوافعي للوقت الحالي هي تفاعلاتي مع الأصدقاء و زملائي في العمل و افراد الأسرة حيث لاحظت ان جلوسي لوحدي طوال اليوم يجعلني حاد الطبع ويبدو ذلك واضحًا علي وعلى العكس تمامًا لو تمرنت في الصباح الباكر امتلك طاقة اكثر و مزاجًا أفضل، وله دوافع اخرى كأن اكون اكثر نشاطًا في منتصف النهار على عكس يوم الجدول الممتلئ بالأعمال ولذا ابدو انني اتمتع بصحة جيدة بعد تمريني نظرًا لحصولي على نضارة بشرتي، و لدي دافع على المدى البعيد الا وهو ان اكون ابا نشط لسنوات عديدة فلو قرنت هذا الدافع مع اعراضي الصحية اصبح لي دافع قوي يجعلني اتخذ قرارات صائبة. ان الحياة الجيدة قد تمنع انواع عديدة من مرض السرطان وان هناك دراسات اشارت الى ان ممارسة الرياضة لمن يعاني من

مـرض السـرطان قـد تطيـل مـن عمـره، ولـذلك انـا اضـع صـورة لزوجتـي و اطفـالي فـوق مكتبـي وعلـى جهـاز السـير لا بقـائي متحفـزًا وتـذكيري بـأن صـحتي الجيـدة تهـم احبـابي بقـدر مـا تهمنـي.

كلنـا لديـه دوافـع ولاكـن كانـت مـن اقـوى الـدوافع التـي سـمعتها ممـن اقلعـوا عـن عـادة التـدخين بعـد معـرفتهم كـم يعنـي الأمـر لزوجتـه وأطفالـه وهنـاك مـن الاصـدقاء مـن خسـروا الكثيـر مـن الـوزن بسـبب المناشـدة الوجدانيـة ممـن يحـب، انـه لمـن المعـروف ان ممارسـة التمـارين الرياضـية تقلـل مـن خطـر الإصـابة بمـرض السـرطان وامـراض القلـب وارتفـاع ضـغط الـدم والبدانـة والاكتئـاب والحركـة تقلـل مـن علامـات الشـيخوخة فمـا الـذي يمنعك الأن!

- ابحث عن كيفية اخذ معظم البروتين ذات المصادر النباتية.
- فكـر دومًـا عنـد شـراء الغـذاء للأصـدقاء أو فـي حـال إعـداد وجبـة للآخـرين بما هو أفضل لصحتهم ولا تقدم لهم ما لا تريده لنفسك.
- جـد دافعًـا شخصـيًا ليـدفعك للتحـرك أكثـر واعثـر علـى طريقـة لتـذكير نفسـك بها كل يوم كأن تضع صورة أو ملاحظة أو اقتباس.

العمل



استمرار العمل قد يسبب لك أضرار في المستقبل

شـــرع فريـــق مـــن البـــاحثين فـــي عـــام 1951 بدراســـة الحالـــة الصـــحية لعمـال الشـحن والتفريـغ فـي سـان فرانسيسـكو لمـدة 18 عـام وذلـك للكشـف عـن العوامـل التـي تـؤدي إلـى إصـابة هـؤلاء الرجـال بمـرض الشـريان التاجي المميت.

فعنـدما نشـروا نتـائج بحـثهم بعـد مـرور عقـدين مـن الـزمن ظهـرت العديـد مـن العوامـل التـي اشـتبه فـي مسـاهمتها بمـرض القلـب وضـغط الـدم المرتفـع وتدخين السجائر والسمنة.

أحـد النتـائج اللافتـة لهـذا البحـث هـو ان عمـال الشـحن والتفريـغ الـذين يعملـون فـي المـوانئ لسـاعات كثيـرة كجـزء مـن روتينـهم العملـي لـديهم معدل وفـاة مـنخفض بشـكل كبيـر مـن مـرض الشـريان التـاجي، هـذا مـا يحصـل عنـدما يقـوم عمـال الشـحن والتفريـغ بتحميـل الحمولـة كسـفن جديـدة تـأتي الـى الميـناء وتخـرج منـه، وهـذا نـوع مـن النشـاط المـألوف الـذي تـم بنائـه بتشـكيلة

واسعة من الأعمال قبل 50 سنة.

في ذلك الحين شكلت الوظائف التي تتطلب نشاط بدني معتدل يمثل نصف الوظائف المتاحة في سوق العمل.

تتطلب 20% من الوظائف المتاحة حالياً نشاط فعلي وهذا التغير المفاجئ يزيد معدل الإصابة بمرضي السكر والبدانة، تستطيع الآن إنجاز العديد من المهام المكتبية باستخدام الكمبيوتر من مكتبك بنقرة فارة وعلى الرغم من أن هذا يزيد من الكفاءة إلا أن هذا يأتي على حساب صحتنا البدنية.

غطى وباء الكسل هذا أنحاء الكرة الأرضية. من الولايات المتحدة الى تكنولوجيا الهند والصين، من الحواسيب الالية الى الغسالات –تقلل الحاجة الى الأعمال اليدوية ونتيجة لذلك تدهورت صحتنا حيث تغيرت طريقة طبخنا وتنظيفنا وعملنا وحتى الصناعة لم تعد تتطلب جهدًا.

بسبب التغيرات الشاملة في مستوى النشاط، يجب عليك الان ان تجد نشاط في يومك فإذا كنت تعمل في أحد المكاتب التقليدية فمن صالح شركتك أن يمارس موظفيها أحد الأنشطة خلال يوم العمل حتى تزيد الإنتاجية.

اقترحت الأبحاث التي ظهرت مؤخراً أن الشركات التي تسمح لموظفيها الوقت بمزاولة الرياضة حتى لو كان ذلك خلال ساعات العمل فهذا لن يؤثر سلباً بخسارة الشركة أعمالها التجارية بل على العكس فقد أثبت البحث بأن ذلك يزيد من الإنتاجية في حالة أتاحت هذه المنظمات ساعات إضافية لممارسة التمارين خلال ساعات العمل.

حتى لو كنت تعمل لساعات أقل في الأسبوع فممارستك لرياضة أفضل لك ولجهة عملك، توصلت إحدى الدراسات الأخرى أن الموظفين

يلاحظون زيادة في أرباح الشركة عند ازدياد مستوى نشاطهم.

الجانب الإيجابي أن رؤساء العمل قد انتبهوا لذلك فعلى سبيل المثال خسر صديق لي 23 كغ وعندما سألته كيف قام بذلك ذكر أن الفضل كله يعود إلى تشجيع زملائه والبرامج التي عرضها عليه رئيس عمله. حتى ولو كان زملائك في العمل غير نشيطين فبادر أنت بنشر الوعي لهذه الظاهرة الإيجابية.

خصص بعضاً من وقتك للهرولة يومياً، قم ببعض تمارين الضغط او أي تمرين اخر لكسر الروتين المستمر لعشر ساعات متواصلة من النشاط المحدود، أعقد اجتماعك مع زميلك مشياً بدلاً من الجلوس في كراسي غير مريحة.

أشتهر ستيف جوبز الراحل بعقده الاجتماعات مع زملائه وعملائه مشياً في حيه السكني وعندما سأله مراسل صحفي لم يفعل ذلك؟ أجابه جوبز: بأنه يصبح صافي الذهن عندما يمشي.

إن لم تكن قادراً بالقيام بأي مما سبق فاحرص بالنهوض من مكتبك والتحرك حوله عدة مرات فالعمل المكتبي يمكن أن يجعلك تصبح بديناً ومريضاً ومجهداً ولكن مع دمج بعض النشاطات في يومك سيجعلك منيعاً ضد الكسل كما ذكر باحث رائد في الصحة العامة: أستبعدنا النشاط البدني من حياتنا بطرق عدة لذا فعلينا إعادته بشتى الطرق إلى حياتنا مجدداً.

خطر تناول الطعام في المكتب

تناول وجبة الغداء كان أفضل جزء في يومي في بداياتي كموظف هو الخروج لتناول وجبة الغداء مع مجموعة من زملاء العمل حيث كنا نذهب جميعاً لتناول الطعام في الخارج أحياناً ولكن كنا نتناوله في

الكافتيريا في معظم الأوقات فكلاهما أبعد ذهني عما كان يشغله واضطرني على النهوض والمشي في الأنحاء والأهم من ذلك أني كنت أجتمع مع زملائي.

على كل حال , خلال عامين زادت مطالب عملي تغير نمطي في الغداء في اغلب الأيام , كنت اتناول الطعام في المكتب لأنني منشغل جدا، وهذا سمح لي بأن اتناول الطعام بسرعه وأنا اقرأ رسائل البريد الإلكتروني عندما اتناول طعام الغداء في المكتب فإنه سيستغرق خمس دقائق مقارنة بتناول الطعام مع زملائي فإنه يستغرق 50 دقيقة , خدعت نفسي لقولي بأني أكون أكثر إنتاجية عندما اتناول الطعام في مكتبي , كان تناول الطعام في المكتب له تأثير سلبي أنعكس على علاقتي مع زملائي في العمل فأصبحت أقل نشاطاً ولم أكن راضياً عن أدائي في العمل وساهمت بأفكار أقل مما أعتدت عليه ,لازلت أتناول أكثر مما ينبغي عندما يكون لدي يوم حافل في العمل ولكني الآن أدركت بأن ذلك تصرف خاطئ حيث لاحظت أنني أتناول كميات أكبر عندما أكون أتناول طعامي في المكتب مقارنة بعند ما أتناوله خارج المكتب , وفقا لدراسات واسعة, ما يقارب من ثلثي العمال يتناولون وجبة الغداء في مكاتبهم بل الغالبية لا يأخذون استراحة روتينية خلال يوم العمل ويمكن لهذا ان يشتت التركيز ويعطي وقت اقل في التفكير الإبداعي و لتجنب هذا استعمل استراحة الغداء كنقطة توقف طبيعية في منتصف ظهيرة يوم ملئ بالأعمال قم بنزهة قصيرة , في الأيام الجميلة اخرج للخارج لاستنشاق الهواء النقي . او جد مكان ما لتناول الطعام مع بعض زملاء العمل، أستعمل وقت الغداء لتذكيرك لممارسة التمارين وتنشيط الوقت الاجتماعي.

العمل في حالة الثمل

إذا لم تأخذ كفايتك من النوم لن تنجز بالشكل المطلوب ووفقا لدراسة في كلية الطب في جامعة هارفرد فأن قلة النوم يكلف الاقتصاد الأمريكي 63مليار في السنة في قلة الانتاجية وحده

كما ذكر أحد الباحثين الرائدين في هذا المجال: الشعب الأمريكي لا يخسرون وظائفهم بسبب الأرق ومازالوا مستمرين بعملهم ولكنهم ينجزون بشكل اقل لأنهم متعبين ومن الصعب ايجاد حالة لديها إنتاجية أفضل،

قيادة الشخص الناعس على نفس قدر خطورة الشخص الثمل، حيث أن 75 بالمائة من سائقي الشاحنات ينحرفون عن الطريق بسبب وجود سيارة اخرى بالجهة المقابلة حيث أن العامل البارز هو إجهاد السائق.

وفقا لدراسة أحد العلماء والذي درس على تطاق واسع، أربع ساعات من النوم كفيلة بتقليل الانتاجية كسكر الشخص بعد شرب ستة زجاجات من الجعة، الشخص الذي لم ينام لليلة كاملة مثل الشخص الذي يكون مستوى الكحول في دمه 0.19 وهو ما يعادل الحد القانوني المسموح به.

يفضل ألا تعمل ان لم تأخذ قسطاً كافياً من النوم، لذا خصص للجراحين والطيارين فترات إجبارية للراحة قبل ان يسمح لهم بأجراء الجراحة او قيادة الطائرة تحطمت الطائرة الهندية في عام 2010 والتي رقم رحلتها 737 وقتل 158 شخص وعندما أستمع المحققين لمسجل البيانات سمعوا صوت شخير عميق في قمرة القيادة وهذا مثال واحد فقط لمئات الحالات من الناس يموتون سنويا بسبب الأشخاص الذين لم ينالوا النوم الكافي.

إذا كنت تهتم بجودة عملك والتفاعل مع زملائك، فأجعل النوم من أولوياتك، ولجعل هذا ممكنا يجب على عملك ان يكون مرضيا، طبيعة النوم الغير الكافي تقارب الضعف مثل الأشخاص الذين لديهم اقل رضى اتجاه وظائفهم.

لا تجعل عملك يشغل تفكيرك طوال الليل حتى لو لم تكن تشغل وظيفة أحلامك، من الطبيعي ألا تنال قسطاً من الراحة في يوم من الأيام بسبب ضغوط العمل ولا زلت أستغرب من سماح بعض الأشخاص لضغوط العمل لأسابيع وأشهر وسنوات ولا يوجد أي وظيفة في العالم تستحق الضرر.

- مارس أنشطة عملك، أجتمع مع الناس مشياً أو وقوفاً وانهض وتحرك في كل وقت تتحدث فيه بالهاتف.
- خذ استراحة لمدة 30 دقيقة كل يوم.
- نظم جدول عملك لنوم أفضل، ساعد مديرك وزملائك على فهم ضرورة النوم الكافي في كونه من مصلحة كل شخص.



الأطعمة التي يجب أن تتخلص منها

بعض الأطعمة لا تحتوي على أي فائدة غذائية للأشخاص، عندما يحصل الاشخاص على علبة كبيرة من الحلوى لا يريدونها فيضعونها مباشرة في مكان عام ليأكل منها الآخرين، من الذي سيرفض حلوى مجانية اليس كذلك؟ قبل بضعة سنوات مضت تحدثت لمجموعه من القادة عن اهمية الصحة في بيئة العمل،

أعطاني منظمو الحدث علبة كبيرة من الحلوى كعربون لشكرهم بعد انتهائي من الحديث وأنا متأكد من حسن نواياهم (وكان الأمر مدعاة لسخرية) بسبب موضوع حديثي الذي ألقيته وعندما عدت لمكتبي بحثت في علبة الحلوى عن أي شيء صحي ولكن كانت جميعها مشبعة بالسكر والكربوهيدرات.

ولكي أمنع نفسي من أكل تلك الحلوى أقوم عادة بوضعها في المطبخ

المشترك لمكاتبنا أو أقدمها لشخص آخر ولكن عندما فكرت في الأمر وجدت أن قراري غير منطقي فسيمر أصدقائي وزملاء العمل ويتناولون منها وهذا لا يجعل لقراري معنى والنتيجة أن يصبحوا أقل صحة، وبالنظر الى ذلك فأن ثلث كمية السكر الموجودة بأجسامنا تأتي من الوجبات الخفيفة ولذلك شعرت بأن ترك الحلوى في متناول يد رفاقي قرار خاطئ، فلو كنت أهتم بأمر الأشخاص الذين اعمل معهم فلماذا اغريهم لاتخاذ القرار الخاطئ؟ فلذلك ألقيت كامل العلبة في سلة النفايات الموجودة في مكتبي، فالأفضل لبعض الأطعمة أن تكون في سلة النفايات بدلاً من معدتك.

ساعد الإنهزامي على الفوز

فإذا تلقيت طعام غير صحي في المرة القادمة كهدية تخلص منه، إذا حصلت على تحلية مجانية في وجبتك او حلوى فاتركها خلفك ولا تشعر بالندم لأنك لا تبذر الطعام في هذه الحالة بل تنقذ أرواح.

سنسمع حتماً أحدهم يقول:(هيا قضمه واحدة لن تقتلك) عندما ترفض تناول قطعة من الكعك حيث يقول أحبائك وأصدقائك وزملائك في العمل هذا طوال الوقت وبحسن نية ومن دون تفكير.

تصعب هذه التعليقات البريئة مقاومة الإغراء لأولئك الذين يحاولون تناول الطعام الصحي وتجنب الحلويات السكرية. بينما هو شائع ان تقنع شخص ما لتناول قضمه من الكيك , مثلما ان تخبر شخص مدمن على الكحول بشرب كأس واحد فقط, يستطيع الاشخاص المدمنين على المخدرات او الكحول البقاء بعيدا عن الحانات او البيئة المليئة بالمغريات ولكن لا يملك المصاب بمرض السمنة أو السكري الخيار لتجنب الطعام بالكامل , لذلك اتخاذ قرارات غذائية جيدة سيكون صراع يومي لبقية

حياتهم ,وتستمر دائرتنا الاجتماعية لجعل هذا اكثر صعوبة يشعر نصف الأشخاص الذين شملتهم الدراسة بالضغط من الأقران بأكل طعام خارج حميتهم الغذائية بينما 35% منهم شملتهم الدراسة سخر أصدقائهم من حميتهم الغذائية والثلث الأخر يختار لهم أقرانهم طعام لا يوجد في حميتهم الغذائية .

وتسبب الضغوط الاجتماعية باتخاذ قرارات سيئة حيث يخرج 56 % من الأشخاص الذين شملتهم الدراسة عن حميتهم الغذائية لتجنب إهانة المضيف أو العميل أو فرد من العائلة بينما ترك 51% حميتهم الغذائية لأنهم يريدون تناول الطعام والانسجام مع المجموعة.

في الاتجاه الحالي بدلاً من فعل الأشياء التي تدمر من غير قصد صحة الآخرين تفهم موقف أصدقائك الذين تركوا تناول الكعك والمثلجات من أجل صحتهم وشجعهم أمام المجموعة وللأفضل أنضم إليهم من أجل اتخاذ قرارات صحية صائبة.

حاول تجنب أسوأ الأطعمة التي تتناولها وكن قدوة باختياراتك في الأوساط الاجتماعية ولا يجب عليك أن تكون مثل هؤلاء الأشخاص البغيضين في العشاء متخلياً عن مبادئك الغذائية وبدلاً من ذلك ساعد أصدقائك على فهم قراراتك أذا سألوا أذا لم تتناول الكعك ستلاحظ أن أصدقائك سيفعلون مثلك مع مرور الوقت حتى لو لم تناقشوا الأمر.

أغلق زر الغفوة من المنبه وستخسر

ان زر الغفوة في المنبه غير جيد، لم أكن اتخلى عنه لعقود من الزمان وكان من النادر ان لا أغفوا في اليوم لمدة 15 دقيقة من النوم الاضافي بعد رنين المنبه، العديد من الاشخاص يستغرقون من 30 الى 60 دقيقة في النوم بعد رنين المنبه. وهذا يعتبر جيد إذا لم نحصل على

النوم الكافي.

أظهرت الدراسات ان النوم المتقطع لساعات متتالية لا يحتسب مع ساعات النوم العميق

أضبط وقت المنبه لآخر وقت متاح لنومك في الأسابيع المقبلة حتى لا تكون الغفوة خياراً أجبر نفسك أن تستيقظ

على الفور فهذه الدقائق الإضافية ستمنحك النوم الكافي لتشعر بالنشاط.

إذا لم تستطع الغاء وقت الغفوة ضع المنبه في مكان لا تستطيع يديك الوصول اليه حتى تنهض من فراشك لإيقافه، إذا كنت تستيقظ بطبيعتك حوالي نفس الوقت كل يوم فهذا حل جيد لعدم استخدام المنبه ستظن بأنه ليس عمليا إذا كانت ساعات دوامك تبدأ مبكرا.

أحد أصدقائي توقف عن استخدام المنبه ووصف لي كم أصبح صباحه هادئاً مقارنة بعند ما كان يستيقظ على صوت ضجيج المنبه.

من الممكن ان يكون الضوء الصادر من المنبه مسألة مزعجة، إذا كانت شاشة عرض المنبه واحدة من أكثر العناصر سطوعاً في غرفة نومك فستحدق فيها إذا كنت تواجه صعوبة في النوم.

عندما تتغاضاها وتلاحظ أنك ما زلت مستيقظا في الساعة الثانية صباحا كل ما يفعله ذلك أن يزيد توترك ويبقيك مستيقظا لوقت اطول.

اكتشفت حلا بسيطا وهو ساعة تتطلب مني ان اضغط زراً بأعلاها إذا احتجت لمعرفة الوقت.

فهي لا تظهر الوقت باستمرار في الغرفة المظلمة. عندما انزل في فندق ما أحرص على إبعاد ساعة المنبه أو تغطيتها فلقد ساعدتني هذه التغيرات البسيطة أكثر مما توقعت.

- عنـدما تتلقـى طعـام غيـر صـحي القـيء بـه فـي أقـرب سـلة نفايـات فهـذا سيبعدك عن التباهي او اعادة إهداءه.

- عندما ترى صديق يتخذ قرار جيد بشأن ما فمدحه وشجعه.

- تجنب استخدام زر الغفوة في المنبه في الأسبوع القادم عندها سترى إذا كنت تستطيع التخلص منه لمصلحتك.

أسطورة الخرق



للزبدة فائدة صحية أكثر من الخبز

قيل لي منذ صغري بأن أي طعام مصنوع من القمح مفيد لي. تبين لي انه من الممكن لقطعتين من الخبز ان تزيد مستوى السكر في الدم مثل علبة من الصودا السكرية او لوح من الحلوى.

كشفت أول دراسة والتي بدأت مفهوم مؤشر مستوى السكر في الدم كمعيار لتأثير بعض الاطعمة على سكر الدم لكشف نسبة السكر في الدم فمثلا القمح الموجود في الخبز يحتوي على نسبة 72 من السكر (الرقم المنخفض يكون أفضل) للمقارنة نسبة السكر للخبز الأبيض هي 69، شوكولا المارس 68 وحبوب القمح 67 ولوح الشوكولا 59.

فكشفت دراسة حديثة ان الأطعمة التي تحتوي على أحد معايير صناعية ألا وهو (ختم الحبوب الكاملة) تكون نسبة السكر والسعرات

الحرارية فيها مرتفعة أكثر من التي لا تحتوي على ختم.

للإحاطة أن وضع طعام صحي مع شريحتين من الخبز يخل بتوازن الوجبة.

وفقا لأحد الخبراء فأن تناول شريحتين كاملة من خبز القمح الكامل يرفع من مستوى السكر في الدم أكثر من تناول ملعقتين من السكر النقي.

وهذا أيضاً يسبب انتاج الانسولين مما يؤدي الى تكون الدهون الزائدة حول منطقة البطن، وتستمر هذه الدورة، يشير مستويات السكر المرتفعة في الدم الى استجابة التهابية مما يزيد من احتمالات مشاكل أكبر مثل امراض القلب والسرطان.

أفعل كل ما تستطيع لتناول كمية أقل كأن تتخلص من الشريحة العلوية في الشطيرة وبذلك تستهلك نصف الكمية والأفضل من ذلك أستبدل الخبز بالخضروات كخيار صحي.

العديد من قوائم الطعام تحتوي على خيارات صحية في المطاعم من الوجبات السريعة لتناولها تضم اللفائف او الخبز من جهة، وهذا التقصير موجود في غالبية المطاعم، وهذا ما يتوقعه المستهلك، تقدم ثلاثة من مطاعمي المفضلة الخبز مع السلطة وكمية الخبز المقدمة توازي كمية الخبز في الشطيرة.

أرى أشخاص يأكلون الخبز المجاني بحسن نية مع السلطة كل يوم في هذه المطاعم.

يتناول الغالبية العظمى الخبز وهذا يعني انهم يتناولون الكربوهيدرات والسعرات الحرارية الإضافية.

يحتوي طبقي الرئيسي المفضل ألا وهو السلطة على 16 جرام من الكربوهيدرات ويقدم معها الخبز المفرود من الحبوب الكاملة بالمجان

مما يمنع من رفضه مما يضاعف كمية النشويات في هذه الوجبة إلى 3 أضعاف ويضيف هذا الخبز الذي من المفترض أن يكون صحياً 46 جرام مما يعني أنه يضاعف كمية النشويات إلى 3 أضعاف.

كما هو واضح ولكن يصعب انكار الاختيار والذي هو ترك تناول جزء من الخبز فلا تشعر بالقاق من الوقوع الاغراء ولا تشعر بالذنب عند رمي الطعام. او طلب بديلاً عن الخبز مثل الجزر أو التفاح. حيث أني تفاجأت من عدد المطاعم التي توفر بديلاً صحي أكثر عند الطلب.

دائماً ما يكون هناك أوقات تتناول فيها الطعام على عجل فيلجئ الشخص إلى تناول اللفائف أو الشطيرة وترك الخبز الزائد هو الحل الصحيح، عندما تتناول الخبز المحمص بالزبدة في المرة القادمة فكر بأنه من الممكن ان تصبح الزبدة صحية أكثر من الخبز.

لا تتناول اللحوم والبطاطا

اللحوم والبطاطا هي جزء رئيسي في النظام الغذائي الغربي، نبراسكا هي ولاية زراعية في وسط الولايات المتحدة الأمريكية، وكان الغذاء الرئيسي فيها هو اللحوم وبعض أنواع البطاطا.

أخبروني عندما كنت صغيرا أنا ومعظم أقراني بأن تناول اللحوم والبطاطا يجعلنا نكبر وأقوياء ونتمتع بالصحة، لم أكن الوحيد الذي ربط اللحوم بالرجولة وفقاً للبحث.

أن اللحوم والبطاطا هي المسبب لوباء البدانة العالمي، نشرت دراسة على نطاق واسع في مجلة نيو انجلاند الطبية كشفت بأن البطاطا المقلية ورقائق البطاطا تزيد الوزن مع الوقت أكثر من اللحوم الحمراء المصنعة وتشير هذه الدراسة بأن الجمع بين فئات اللحوم والبطاطا قد يزيد الوزن حول منطقة الخصر أكثر من الحلويات.

لـن تشـكل الكميـات المعتدلـة مـن منتجـات اللحـوم والبطاطـا أضـراراً ولكـن أحـذر مـن تنـاول كميـات مفرطـة فـي هـذه الأطعمـة علـى وجـه الخصوص.

تشـير الدراسـات بـأن تنـاول اللحـوم المصـنعة بانتظـام مثـل السـجق واللحـم المقـدد مـن الممكـن أن يزيـد مخـاطر الإصـابة بمـرض سـرطان البنكريـاس المميـت بنسـبة 19 % للرجـال وهـذه إحـدى الدراسـات العديـدة لتحديـد العلاقـة بـين اسـتهلاك اللحـوم المتزايـدة والمشـاكل الصـحية علـى المدى الطويل.

تتبعـت أكثـر الدراسـات شـمولا مـن نوعهـا أكثـر مـن 100,000 رجـل وامـرأة لمـدة 28 سـنة، كشـفت بـأن تنـاول وجبـة يوميـة مـن اللحـم الأحمـر المصـنع كالنقـانق او شـريحتين مـن اللحـم المقـدد أرتـبط بزيـادة خطـر الوفـاة بنسبة 20% خلال فترة الدراسة.

وربـط تنـاول وجبـة واحـدة مـن هـذه اللحـوم المصـنعة فـي اليـوم بزيـادة 21% فـي فـرص الوفـاة مـن أمـراض القلـب و16% فـي فـرص الوفـاة مـن مـرض السـرطان وكانـت نسـب اللحـوم الغيـر مصـنعة بالإصـابة بـالأمراض الأقل.

ابـدأ بـالتفكير لإيجـاد بـديل عـن اللحـوم والبطـاطـا كـأن تسـتبدل وجبتـك مـن اللحـم المصـنع بوجبـة مـن الخضـار او السـمك او المكسـرات او البقوليـات تخفيـف تنـاول اللحـوم والبطاطـا قـد يبـدو غيـر واقعـي ولا تسـتغني عنـه فـي نظامك الغذائي لذا حاول عدم تناولهم الا من وقت إلى آخر.

أجعل غرفتك باردة

مـن السـهل أن تنـام بغرفـة مظلمـة وبـاردة أكثـر مـن الغرفـة الدافئـة ويمتلـك جسـمك سـاعة بيولوجيـة تـنظم حـرارة جسـمك والتـرددات تخبـرك

متى يجب ان تنام ومتى تستيقظ، ستوقظك ساعتك البيولوجية من نومك مهما كان الوقت عندما تكون الغرفة دافئة أكثر من اللازم.

ينصح الخبراء بأن تضبط درجة حرارة غرفتك درجتين أو أربع درجات أقل في جهاز ضبط الحرارة في الليل، هذه ليست بمثالية إذا جعلت المناخ أبرد في منزلك بكامله على هذا النطاق مما يقلل من كفاءة استخدام الطاقة.

بعض الأشياء قد تساعدك لتحقيق ذلك وهي: فتح وإغلاق فتحات التهوية لتجعل غرفة نومك أبرد من بقية غرف المنزل، تركيب جهاز ضبط حرارة ثانوي للحفاظ على درجة برودة أعلى في الغرفة، استخدام بطانيات أقل أو أخف وتشغيل المروحة في الليل او إضافة فراش خفيف يحتوي على الجل ليحتفظ بالبرودة في سريرك بالليل.

حاول النوم في غرفة درجة حرارتها أبرد بقليل من درجة الحرارة التي اعتدت عليها في النهار.

يتسبب هذا الانخفاض البسيط في درجات الحرارة الى النوم، كجزء من التجربة الباحثين الذين يعانون من الارق قاموا بارتداء قبعات تبريد ووجدوا ان هذا البديل أكثر فعالية بثلاث مرات ليساعدهم بالنوم كما تفعل الحبوب المنومة.

تشير ابحاث اخرى بأن ارتفاع درجات الحرارة بالأماكن المغلقة قد تسبب البدانة.

قد يساعد خفض درجة الحرارة في جهاز ضبط الحرارة على تخفيف الوزن

فعلى الأقل قد تحصل على ليلة نوم هانئة في غرفة أقل برودة فشيء اخر يجب تذكره وهو ان جميع درجات الحرارة عند النوم نسبية مما

اعتاد عليها الجسم في النهار.

أنــام علــى ســبيل المثــال فــي الصــيف فــي غرفــة دافئــة تبلــغ درجــة حرارتهــا (73 درجــة مئويــة) بينمــا فــي الشــتاء أنــام فــي غرفــة تبلــغ درجــة حرارتها (68 درجة مئوية) للحفاظ على الطاقة.

مــا يهــم هــو أن درجــة الحــرارة تكــون أبــرد بــدرجتين لأربــع درجــات ممــا اعتدت عليه طوال اليوم صيفاً أو شتاءً.

- عنــدما يعــرض عليــك خبــز مجــاني مــع الوجبــة أطلــب بــديل صــحي آخــر أو لا تتناوله.
- تخلــص مــن نــوع واحــد مــن اللحــوم الحمــراء المصــنعة مــن حميتــك الغذائية (مثل اللحم المقدد او النقانق).
- أجعــل غرفــة نومــك أبــرد ممــا هــي عليــه فــي النهــار بــدرجتين أو أربــع لكي تنام بعمق.



يجعل الأكل القليل محيط الخصر نحيف

أصبحت أحجام الأطباق في المنازل والمطاعم اليوم أكبر من اللازم، أصبحنا للأسف نعتمد على حجم الصحن لمعرفة ما أن شبعنا ام لا بدلا من الشعور بذلك من معدتنا، أظهرت الدراسات أن تناول الطعام في أطباق كبيرة فنحن سنأكل طعام أكثر فعليا.

كشفت مجموعة من التجارب عن مدى سوء مقياس الطاقة الداخلية على وظائف معدتك. عندما تعطى وعاءً كبيراً من الفشار فأنت ستأكل كمية أكثر بنسبة 45 بالمائة من المعتاد، وتشرب كمية أكثر عندما تكون الأكواب قصيرة وعريضة مقارنة بالأكواب الطويلة والنحيفة، وكان التأثير أسوأ للأطفال اللذين تناولوا الحبوب أكثر بمرتين اذ استخدموا وعاء بمقدار 16 أونصة بدلا من وعاء 8 أونصة.

أستخدم عند أعدادك لطعام في المنزل أطباق أصغر مثل حجم الأطباق الجانبية المستخدمة لسلطات أو المقبلات وجدت بعد تجربة هذا لعدة أشهر أن هذه الأطباق والتي هي أصغر بنسبة 30-50 % في المساحة الكلية كافية لكمية الطعام الذي أحتاجه (95بوصة مربعة تقارب

هـي ضـعف مسـاحة الأطبـاق والتـي تبلـغ 11 بوصـة) و(50 بوصـة مربعـة تقارب هي 8 بوصة) حتى قمت بحساب المسألة.

أسـتخدم الأطبـاق التـي يكـون قطرهـا قريبـا مـن طـول يـدك أكثـر مـن طـول قـدمك، إذا لـم يكـن لـديك أطبـاق صـغيرة جـرب أن تقلـل إجمـالي كميـة الطعـام فـي الأطبـاق الكبيـرة، أبـدأ بوضـع الطعـام بمنتصـف الطبـق بـدلا مـن وضعه في حواف الطبق، ليس الهدف بأن تملأ الطبق كلياً بالطعام.

يمكـن أن يـؤثر لـون الطبـق علـى مـا تأكلـه . أشـارت دراسـة نشـرت فـي دوريـة كونسـيومر ريسـيرش إلـى أن تـأثير لـون الطبـق وحـده مثيـر للغايـة، حيـث وجـدوا أن التبـاين الواضـح بـين لـون الطعـام والطبـق يمنـع النـاس مـن الإفـراط فـي تنـاول الطعـام، فـي التجـارب فعلـى سـبيل المثـال عنـدما قـدمت المعكرونـة مـع الصلصـة البيضـاء علـى طبـق أبـيض أكـل النـاس مـا يقـارب 30 بالمائـة أكثـر مـن المعكرونـة مقارنـة بأولئـك اللـذين تنـاولوا نفـس الوجبـة على طبق أحمر.

كـن أكثـر وعيـا حـول كميـة أكلـك عنـدما يكـون لـون طعامـك يطـابق لـون طبقـك، الأبـيض هـو أكثـر ألـوان الأطبـاق شـيوعا والأطعمـة البيضـاء هـي الأقـل صـحية، ضـع باعتبـارك جميـع الأطعمـة التـي تمتـزج مـع الخلفيـة البيضـاء مـن المعكرونـة الـى الخبـز الأبـيض إلـى البطاطـا المهروسـة فهـذه الأطعمـة يجـب تجنبهـا حيـث أن الأطبـاق البيضـاء المتطابقـة مـع ألـوان الأطعمة تخدعك لتناول كميات أكثر من هذه الأطعمة.

بـالطبع أنـا لا أقتـرح عليـك بـأن تـذهب وتشـتري أطباقـاً خضـراء غـداً حتـى تأكـل الكثيـر مـن القـرنبيط الأخضـر بجهـد أقـل، ولكـن انتبـه أكثـر لكميـة الطعـام الـذي تضـعه فـي طبقـك، خصوصـا إذا كـان يمتـزج مـع لـون الخلفيـة فـإذا كنـت تسـتخدم الأطبـاق البيضـاء أضـف التبـاين مـع كـل وجبـة بالأطعمـة

الصحية الملونة الحمراء والخضراء والغامقة.

النشاط يبدأ من المنزل

إذا أردت أن تستمر في تغيرك أبدأ من منزلك، كشفت دراسة لأكثر من 6000 شخص نجحوا في الحفاظ على وزنهم بأن التغيرات الأكثر فعالية واستمرارية تبدأ من المنزل، وجد ما يقارب 92% من المشتركين بهذه الدراسة طريقة لممارسة الرياضة في منازلهم فإن منزلك هو مكان رائع لبناء أسلوب حياة نشط سواء كنت تستخدم السير الكهربائي أو جهاز الغزال الطائر أو جهاز صعود السلم المتحرك أو تمارس تمارين رياضية او تشاهد فيديو عن الرياضة الهوائية أو تتمرن في الحي.

كشفت هذه الدراسة ايضاً أن نسبة 78 بالمائة من المشاركين يتناولون وجبة الإفطار يومياً، وهو أمر من السهل فعله إذا كنت تقوم بالروتين في المنزل.

ووزن 75% من أكثر المشاركين نجاحاً أنفسهم مرة في الأسبوع، العادة الرابعة الأكثر شيوعا لدى ثلثي المشاركين في هذه الدراسة هي مشاهدة التلفاز اقل من عشر ساعات في الأسبوع.

تدور معظم هذه العادات حول ما يحدث في المنزل كما يتضح لنا من المواضيع المشتركة لأولئك اللذين حافظوا على ثبات أوزانهم حيث أن المنزل هو المكان الذي ننظم فيه روتيننا اليومي أما للأفضل أو للأسوأ، أبدأ عما يحدث في منزلك عندما تريد بدء روتين جديد يفيد صحتك.

إيجاد الأعذار لعدم ممارسة الرياضة هو أمر سهل بينما صنع القرار لممارسة الرياضة هو أمر صعب حيث أعاني من صعوبة النهوض من فراشي بالصباح للقيام بالتمارين الرياضية، إذا كان ذلك يشكل تحدي لكل بالنسبة لك كما هي لي فاقضي على الأشياء التي تعترض طريقك كل

صباح.

أبدأ بتعديلات صغيرة فجهز معدات التمرين بجانب سريرك في الليل حتى لا تضطر للاستيقاظ مبكراً لتجهيزها، إذا كنت تشرب القهوة اضبط وقت آلة القهوة حتى تستيقظ على رائحة القهوة الحديثة، إذا كان الذهاب لنادي الرياضي عقبة، أجعل روتينك المنزلي يتمحور حول أنشطتك لطريق الأقل مقاومة.

اجعل للنوم قيمة أسرية

يجب ان نقدر النوم فهو كنز لا يعير الكثير منا أهمية النوم، ومن واقع تجربة أذكر العديد من قدوتي يتباهون بالنوم القليل. فكنت أظن ذلك مؤشراً لأخلاقيات العمل وكنت أرى عندما كنت أكبر بأن النوم الكثير يعتبر من علامات الضعف، فكنت في مراهقتي أسهر الكثير من الليالي بدون القيام بأي عمل مفيد.

وجدوا الخبراء صلة قوية بين أنماط نوم الأطفال وأدائهم في الفصل، وقد وجدوا بأن وجود قاعدة محددة لوقت النوم يحدث تغيراً عميقاً، الأطفال الذين ينامون لساعات طويلة ويتناولون الطعام الصحي يصبحون أكثر نشاطاً، يجب أن نعيد التفكير بعد هذا البحث ونجعل للنوم جوهرية عائلية أساسية.

ساعد الناس الذي تعيش معهم على فهم أهمية النوم وتقديره لأنه مفيد لكل شخص فلا ترسل أبنائك للنوم كعقاب إذا كان لديك أطفال، فكر بالسبب الذي أرسلتهم من أجله وكن قدوة جيدة.

وصف صديق لي بأن أطفاله الآن في المدرسة الثانوية وأنهم حافظوا على النوم كأساس لعقدين من الزمن فكانوا يضعون أطفالهم دائما في أسرتهم مبكرا ويسمحون لهم بالقراءة بقدر ما يريدون والآن أكبر

أبنـــائهم لا يمتلــك أجهــزة حاســوب أو تلفــاز فـــي غرفــة نومـــه حيــث أنهــم كــل ليلــة يقومــون بــالقراءة قبـل النـوم وكـل العائلــة تنــام جيـدا، هـذا هـو مثــال واحـد عــن كيفيـــة بنــاء روتـــين صـــحي للأطفــال وقــد ينطبــق علينـــا نحــن البـــالغون أيضاً.

فكــر فـــي كيفيـــة مســاعدة الأزواج والأصـــدقاء وشــركاء الغــرف علـــى نـــوم أفضــل وأهــدف علـــى مســاعدة كــل شــخص يعــيش تحــت ســقفك ليحظـــى بنـــوم هـــادئ وتحـــدث عـــن كيفيـــة تعـــديل الجـــداول والأضـــواء وأجهـــزة ضـــبط الحـــرارة والضوضـــاء لمســاعدة كــل شــخص علـــى النـــوم وحيــث أنـــه يصـــبح لمصــلحتك ضــمان أن يكــون النـــاس اللــذين نقضـــي معهــم وقتـــاً مرتـــاحين فــلا أحد يحب أن يكون شريكه بالسكن نكد على الدوام.

- أستخدم أكواباً وأطباقاً أصغر وحصصاً أقل أصغر لتناول طعام أقل.

- أختر طريقة سهلة لإضافة النشاطات في منزلك او حيك السكني مثل المشي أو الركض أو ركوب الدراجة أو التمرن على الأجهزة أو تطبيق الرياضة على الفيديو أو اليوجا أو الرياضة الفيزيائية.

- ناقش كيف أن الجداول والإضاءة وجهاز ضبط الحرارة والضوضاء العليلة يمكن أن تساعد أي شخص يعيش تحت سقفك أن يحظى بقسط من النوم

كن متقدمًا بخطوة



لا تنخدع بالمظهر

تلجأ المطاعم لطرق ذكية تجذب بها انتباه الناس حيث أنها تستخدم طرق نتاج بحث علمي متقن كإضافة السلطة والأطباق الصحية الأخرى في قائمة الطعام حتى وإن لم نخطط لطلبها لتكون مبررًا لاختيارنا هذا المطعم. إن توفر أطباق صحية في مطعم يقدم وجبات غير صحية يزيد من فرصة إقبالك عليه مقارنة بمطعم لا يقدم أطباق صحية وبالتالي تنطلي عليك الخدعة بسرعة.

كنت ضحية لهذه الحيلة مؤخرًا عندما كنت أقود سيارتي وقد اشتد جوعي ورأيت إعلان ترويجًا لطبق "السلطة الخضراء" لأحد سلاسل مطاعم الشطائر الشهيرة. كذبت على نفسي عندما قلت حينها سأتوقف

لطلب السلطة ولكن فور وصولي لنافذة طلبات السيارة كانت الشطائر والبطاطا المقلية أول ما فكرت به فطلبتها بدًلا من السلطة. ومن هنا يجب أن تعي أن أغلب المطاعم تستخدم نقطة الضعف ببراعة لذا لا تخدع نفسك بقول إنك لن تقع ضحية الحيلة مرة أخرى.

إن اختيار وجبة صحية هو التحدي الحقيقي لاسيما عندما تتناول طعامك في سلسلة مطاعم مشهورة. كشفت دراسة ضخمة لوزارة الزراعة الأمريكية عن مشكلة منتشرة وذلك عند الكشف على المحتوى الغذائي لـ 30,923 صنف من قوائم الطعام التي يقدمها 245 مطعم من المطاعم المشهورة حيث وجدت أن نسبة السعرات الحرارية والصوديوم والدهون المشبعة في المقبلات قد تجاوزت الحد اليومي بنسبة 97%.

هذا لا يعني أن تكف عن تناول طعامك خارج المنزل فالخروج مع الأصدقاء والأسرة فكرة جيدة في مختلف المناسبات ولكن جل ما عليك فعله هو أن تحسن انتقاء المطعم الذي تختاره والطعام الذي ترغب بتناوله واحرص على اختيار المطعم الذي يقدم خيارات واسعة من الأطعمة الصحية التي تسترعي انتباهك مما يسهّل عليك ارتياد المكان واختيار وجبة صحية نسبيًا.

اختر المطعم المناسب دائمًا أما إذا انتهى بك المطاف في مطعم يقدم أطباق محدودة كن منيعًا ضد هذه الحيل فعلى سبيل المثال أطلب شطيرة خالية من صلصلة المايونيز أو أطلب سلطة مع توابل سعراتها الحرارية عالية أو أطلبها بسعرات خفيفة على الأقل والأفضل من ذلك كله أن تجعلها جانبية. حاول أن تتجنب طلب اللحم المقدد مع الشطائر واطلب الخضار المسلوقة بدلًا عن الخضار المقلية أو المغطاة بالجبن وتجنب

طلب المقليات بشكل عام. ولتتمكن من أخذ قرارات أفضل تدرّج في إقلاعك عن العادات الغذائية السيئة.

صمم روتين رياضي تستمتع به

إن أصعب جزء عند ممارستي للتمارين الرياضية هي الدقائق الخمس الأولى. فعندما أبدأ بالجري أجد نفسي قد استمريت لوقت أطول من الوقت الذي خططت له وهذا ينطبق في الشتاء عند تمرني على جهاز الغزال الطائر لذا لأكون متحفزًا للتدريب كنت دائمًا أخدع نفسي بقول إن الأمر سيستغرق 10 دقائق فقط.

مهما كنت مهتمًا لصحتك فالتمارين الرياضية قد تؤرق مضجعك أحيانًا. معظمنا يجهل المتعة التي تكمن في ممارسة الرياضة سواءً كانت التمارين فردية أو ضمن مجموعات وممارسة النشاطات العادية والشاقة بدءًا بجلسات اليوغا وانتهاءً برفع الأثقال. يبدو أن مجرد التفكير مسبقًا بممارسة الرياضة يعد أمرًا محبطًا في ذاته.

الأمر الإيجابي هو أن التمرن بذاته أمرٌ ممتع عندما لا نفكر به مسبقًا. كشف الباحثون الذين درسوا هذه الظاهرة باستفاضة أننا ننسى الشعور بالمتعة أثناء ممارسة الرياضة لأننا نولي اهتمامًا أكثر في الدقائق الأولى بحيث لو فكرت في آخر نشاط قمت به ستلاحظ أنك كنت فرحًا في نهاية التمرين بما حققته خلال المراحل سواء كان تمرينًا عاديًا أو شاقًا.

وتظهر العديد من الدراسات أن الناس يميلون إلى تذكر الذروة والنهاية من كل تجربة ولذا حاول التركيز على لحظة الذروة خلال التمرين ليعطيك دفعة نشاط وتذكر شعورك عندما انهيت روتينك الرياضي.

خطط بأن تنهي التمرين على نحو ممتاز ليتسنى لك إعادته مرة أخرى. وكجزء من تجربة حول هذا الموضوع تم تجريب التالي: طلب من المشاركون ممارسة الرياضة لمدة 20 دقيقة بحيث كانت لهم في إحدى الجلسات 5 دقائق راحة عقب كل تمرين وفي جلسة أخرى لم يكن لهم أي دقائق راحة. وعندما سُئل المشاركين أي من الجلسات تفضلها وقد تعتمدها في الأسابيع القادمة؟ اختاروا الجلسة الثانية بنسبة الضعف.

هناك استراتيجية أخرى وهي أن تقدم الجزء المفضل من روتينك الرياضي لذا فكر بطريقة تسهل عليك البدء بممارسة التمرين بدلًا من تأجيله وجد طريقةً للتركيز على أسهل تمرين تجد فيه المتعة ليزيد من حماسك وحيويتك.

نم في الليل لتتذكر

في حين أن معظم الناس يعرفون الفائدة التي يعكسها النوم على اليوم التالي إلا أنهم يتجاهلون تأثيره الواضح في استيعاب ما تعلموه من اليوم السابق. يتلقى العقل معلومات مختلفة بكميات هائلة طوال اليوم ولا عجب أنه مع جميع تلك المعلومات التي يتلقاها سيحتاج الدماغ إلى عمل نوع من تعزيز الذاكرة وحينها قد لا تتذكر كل شيء.

وهنا يأتي دور النوم حيث يساعد عقلك على العمل باللاوعي أثناء النوم ويسترجع أحداث اليوم ثم يختار معلومة مرتبطة بها وبعد ذلك يحفظ الذكريات الهامة وتُرمز لتخزينها على المدى البعيد. وهذا ما يسمح لك بتذكر بعض الوقائع أو الأحداث لاحقًا.

تذكّر أيام الدراسة والنصائح التي كانت تُوجه لك باستمرار أن تنام جيدًا وتتناول وجبة إفطار صحية قبل أي اختبار فكان المغزى منها تصفية ذهنك لتؤدي جيدًا.

إن الحصول على قسط كافٍ من النوم ليلة الاختبار أمر جيد ولكن لن تجني الفائدة من نوم هذه الليلة فقط إذ تكمن الفائدة الحقيقية للنوم إن كنت قد حظيت بقسط كافٍ بعد تعلمك طيلة العام مما يرمز المعلومات في ذاكرتك كل ليلة. إذا كنت تحفظ كل شيء على النحو صحيح دائمًا فستحضرك المعلومة حالما تحتاجها.

إن هذه النظرية تتعدى كونها مجرد نظرية مثيرة للاهتمام حيث أنه تم اختبارها في العديد من التجارب. تظهر هذه الدراسات دور مدة النوم وجودته في مساعدتك على تذكر حقائق معينة تعلمتها من خبرات اليوم السابق. كما تشير البحوث أن للحرمان المزمن من النوم تأثيرًا سيئًا على قدراتك العقلية بشكل عام كما يجعل قدراتك العقلية كقدرات شخص أكبر منك بأربعة أو سبعة سنوات. يجب أن تعلم أن النوم الجيد يحافظ على قدرتك العقلية.

- اختر المطعم وفقًا لسهولة إمكانية طلب طبق صحي.

- إذا لم تكن ترغب بممارسة الرياضة مارسها لدقائق معدودة لأن البدء بممارستها بذاته هو الجزء الأصعب.

- إذا كنت تعمل على شيء يستهلك منك قدرًا كبيرًا من التعلم والاستيعاب فنم مبكرًا بدلًا من السهر.

الطاقة



تجنب الإصابة بالتخمة

هاتفتني والدتي في عطلة نهاية الأسبوع عندما كنت مستغرقًا أعمل على هذا الكتاب وطلبت مني تناول غداء مبكر يوم الأحد مع العائلة. وبالفعل اختارت مطعمًا قريبًا حاصلًا على تقييمات جيدة. عند وصولنا إليه وجدناه يعج بالناس ولاحظنا حماس موظفيه ولكن عندما أطلعت على قائمة الطعام المحدودة أدركت أنه سيكون من الصعب علي أخذ قرار صائب.

حيث يقدم المطعم خمسة أطباق وجميعها غير صحية. بعدها عرّفت النادلة بنفسها ثم ذكرت أن الطبقين الأكثر طلبًا هما الكعك المحلى وعجة البيض، فطلبت العجة ظنًا مني بأنها الخيار الأفضل وقلت إني أستحق يومًا مفتوحًا فطلبتها. استلمت طبقي الذي كان يحوي على الكعك الإنجليزي وشرائح من لحم الخنزير وفي أعلاه بيضتين مسلوقتين بدون

قشر ومغطى بالصلصة الهولندية ثقيلة القوام إلى جانب بسكويت الزبدة والبطاطس المقلية.

أعجبتني الوجبة الغنية بالنكهات وقضينا وقتًا ممتعًا في المطعم ولكن مع بداية وقت الظهيرة أُصبت بالتخمة وشعرت بالنعاس على الأريكة من ولأن الجو كان بديعًا طلبت مني ابنتي اصطحابها إلى المنتزه القريب ولكن لم تكن لدي الطاقة الكافية للقيام بذلك. فأصابتني تلك التخمة بالخمول طيلة اليوم مانعةً إياي من القيام بأي نشاط ممتع.

أدركت حينها أنني المتضرر الوحيد من اختيار وجبة فطور غير صحية وكأنني أوقعت الأذى على نفسي لأفقد نشاطي وحيويتي. مررت بالموقف ذاته بعد عدة أسابيع ولكن في هذه المرة كان خياري صائبًا فطلبت عجة البيض بالسبانخ والفطر والطماطم علمًا بأنها لم تكن في قائمة الطعام. كان يومي حافلًا فلاعبت صغاري وأنجزت بعض أعمالي وخرجت للمشي.

من المسلمات أن بعض الأطعمة تأثر على نشاطك ومزاجك طيلة اليوم العادي. اتضح للعلماء بعد دراسة العلاقة بين النظام الغذائي والصحة العقلية أن بعض أنواع الأطعمة تزيد من طاقتك أو تقللها فعلى سبيل المثال يمكن أن تصيبك الأطعمة الدسمة بالخمول أو حتى تجعلك مزاجيًا.

أثبتت تجربة ما أن الأناس الذين يستهلكون كميات أكثر من الدهون التقابلية [1]هم أكثر عدوانية من غيرهم كما أنه يسهل استفزازهم. اقترح أحد الباحثين بعد الاطلاع على هذه النتائج أنه يجب على بعض المؤسسات كالمدارس والسجون عدم تقديم أطعمة تحتوي على هذه

---

[1] نوع من الدهون غير المشبعة.

الـدهون نظـرًا لآثارهـا الضـارة حيـث أن ضـررها لا يقتصـر علـى مـن يتناولها فحسب بل على من حوله.

تبـين أن زيـادة اسـتهلاك الـدهون التقابليـة والمشـبعة يزيـد مـن احتماليـة الإصـابة بالاكتئـاب بنسـبة تصـل إلـى 48% كمـا يـؤدي تنـاول الوجبـات السـريعة والمشـوية حتـى ولـو بكميـاتٍ قليلـة إلـى زيـادات مشـابهة فـي معـدل الإصـابة بالاكتئـاب. إن تنـاول الطعـام الجالـب للراحـة لا يـؤمن الراحـة والرفاهيـة لمتناوليهـا بـل يزيـد مـن الاكتئـاب، فحـاول أن تتجنـب تنـاول الأطعمـة غيـر الصـحية عنـدما تكـون متـوترًا فلـن يزيـد ذلـك مـن يومـك إلا سوءًا.

إن كنـت ترغـب ببدايـة موفقـة ليومـك تجنـب تنـاول البسـكويت والمـرق[2] وفكـر مليًا قبـل تنـاول وجبـة غذائيـة دسـمة فيمـا إذا كانـت لـديك القـدرة علـى تحمـل مـا ذكـره العلمـاء بـأن تنـاول وجبـة دسـمة يزيـد مـن حـدة التـوتر بـين الأزواج.

إن تنـاول الفاكهـة والخضـروات بشـكل أكثـر فـي اليـوم يجعلـك هادئًـا وسـعيدًا ويزيـد مـن نشـاطك وحيويتـك وفقًـا لمـا أثبتتـه البحـوث. لـذا راقـب اختياراتـك الغذائيـة لأنهـا تـتحكم بتفاعلاتـك مـع الآخـرين طيلـة اليـوم وتنـاول الطعام الصحي لأنه يساهم في تحسين مزاجك.

احم عقلك بممارسة الرياضة

اكتشـف فريـق مـن البـاحثين فـي إيرلنـدا مـن خـلال تجربـة بسـيطة تحسـن اداءك العقلـي بعـد ممارسـة الرياضـة حيـث عرضـوا فـي هـذه التجربـة علـى مجموعـة مـن الطلبـة أن يشـاهدوا سلسـلة مـن الصـور بسـرعة واحتـوت هـذه

[2] طبق إفطار مشهور في الولايات المتحدة يتكون من البسكويت اللين مغطى بمرق اللحم والدقيق.

السلسلة على صور وأسماء لغرباء. وبعد فترة قصيرة طُلب منهم ذكر اسم كل شخص تظهر صورته على شاشة الحاسوب، بعدها قسمت هذه المجموعة إلى مجموعتين حيث مارست المجموعة الأولى الرياضة على الدراجة الثابتة بسرعة عالية حتى الإجهاد بينما جلست المجموعة الأخرى بلا نشاط لمدة 30 دقيقة. خضعت المجموعتين للاختبار مجددًا لمعرفة الأسماء التي ستتذكرها كل مجموعة.

وجدوا أن أداء المجموعة الأولى في اختبار الذاكرة تحسن بشكل ملحوظ مقارنة بأدائها في السابق بينما لم يتغير أداء المجموعة الثانية. كما جمع العلماء عينات من الدم كجزء من هذه التجربة واكتشفوا من خلالها تفسيراً بيولوجيًا لتحسن الذاكرة بعد ممارسة الرياضة المجهدة حيث لاحظوا ارتفاع مستويات البروتين المعروف باسم العامل العصبي لنمو الدماغ (BNDF) وهي مادة تحسن أداء الخلايا العصبية.

ممارسة الرياضة لها منفعة فورية على أداء الذاكرة وذلك وفقًا إلى هذا البحث وغيره من التجارب الناشئة الأخرى، فلو تعلمت شيئًا جديدًا ثم تحركت سيسهل عليك تذكره أما إن تعلمت ولم تتحرك أو تمارس أي نشاط بدني فاحتمال حضور المعلومة حال حاجتها ضعيف مقارنة بما سبق.

إن المشي لمسافة 1.6 كيلو متر في يوم على الأقل لمدة ستة أيام في الأسبوع يقي دماغك من خطر التقلص. حلل الباحثون وكجزء من دراسة مطولة امتدت مدى20 سنة العلاقة بين مستويات النشاط وبنية الدماغ بين أكثر من 400 شخص. رصدوا هؤلاء العلماء المسافة التي مشاها كل شخص خاضع لهذه التجربة يوميًا ثم خضعوا بعدها للتصوير بالرنين المغناطيسي ثلاثي الأبعاد لملاحظة التغيرات في حجم الدماغ فلاحظوا

أن تقلص حجم الدماغ يعني موت الخلايا.

وكشفت هذه الدراسة أن ممارسة مستويات عالية من النشاط البدني يتعلق وبشكل مستمر بكبر حجم الدماغ فالمشي بمسافة 1,6 كيلو متر في اليوم للبالغين الذين لا يعانون من علامات ضعف في الذاكرة كان كافيًا للحفاظ على حجم الدماغ كما قلل من خطر التدهور المعرفي بشكل ملحوظ. وقد أظهرت دراسات أخرى أن ممارسة نشاطات بمعدلات مشابهة لهذه الأنشطة يمكنه أن يقلل من خطر الموت المبكرة بنسبة 20 % على الأقل.

بالإضافة إلى جميع الفوائد الملحوظة للمشي كتصفية الذهن وامداد الجسم بالطاقة فإن المشي مفيد وضروري للحفاظ على القدرات المعرفية خلال التقدم في السن، فامش إذا أردت زيادة طاقتك الإبداعية والوقاية من فقدان الذاكرة مع مرور الوقت.

مارس التمارين الرياضية بدلًا من تناول الحبوب المنومة

إن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام من أفضل الطرق لضمان نوم هانئ واكتساب طاقة أكثر في ليوم التالي. يُنصح بممارسة الأنشطة العنيفة بدلًا من اللجوء إلى تناول الأدوية وخاصة إذا كنت من بين الـ 35 إلى 40 في المائة من الذين يواجهون صعوبات في النوم ويشعرون بالتعب خلال اليوم. ذكر الباحث براد كاردينال في موضوع النوم "أثبتت الأدلة العلمية أن ممارسة النشاط البدني بانتظام تعمل كبديل غير دوائي لتحسين النوم."

لاحظ فريق بحث كاردينال انخفاض الأرق بنسبة 65% للمشاركين الذين اتبعوا التمارين الرياضية لمدة 150 دقيقة في اليوم مقارنة

بالماضي، حيث ذكر باحث آخر من الفريق نفسه أن " ممارسة الرياضة بانتظام تؤثر ايجابًا على إنتاجية الموظف في العمل وقدرة الطالب على التركيز في الفصل".

إن ممارسة الرياضة حتى لو كانت في وقت متأخر من اليوم تحسن النوم في حين أن ممارستها في وقت مبكر تحسن مزاجك طيلة اليوم. بخلاف ما سمعت أن ممارسة التمارين الرياضية ليًلا يخل في النوم إلا أن الدراسات في هذا الموضوع أظهرت أن ممارستها في الساعات ما قبل النوم من الممكن أن يحسن نومك.

كما أظهرت هذه الدراسات أن ممارسة الرياضة ولو بشكل قليل يحسن من اداؤك ومن المتعارف عليه أن أول ما نتخلى عنه عند انشغالنا هو ممارسة الرياضة فحاول أن تمارسها ولا تتخلى عنها. لممارسة الرياضة والأنشطة فعالية أكثر من فعالية تناول الأدوية في حالة الأمراض الشائعة. مارسها لتحارب بها الأرق قبل أن تلجأ لتناول الأدوية المتوفرة بدون وصفة أو تناول الأدوية المنومة.

- قبل أن تختار وجبة غداء دسمة فكر فيما إن كنت ستتحمل التخمة فترة الظهيرة.

- إذا كان دماغك مليء بالمعلومات الجديدة التي تحتاج أن تتذكرها في وقت آخر فاذهب للمشي.

- إذا واجهتك مشاكل في النوم حاول أن تمارس التمارين الرياضية قبل أن تلجأ لتناول الحبوب المنومة

الوعي



شوه صورة الأطعمة غير الصحية

قد تذكر عندما كان يسمح بالتدخين على متن طائرة أو في الفصول الدراسية أو حتى في المكتب ولكن مع مرور الوقت أصبح التدخين داخل المباني والأماكن المغلقة أمر غير مقبول اجتماعيًا. والشيء نفسه عندما كان رمي النفايات أمرًا عاديًا ثم أصبح بعد ذلك غير قانوني. ونلاحظ مؤخرًا دور تغييرات مشابهة في وعي المجتمع في التأثير على مفهوم إعادة التدوير.

أعترف بأنني لم أبدأ في إعادة التدوير في المنزل إلا عندما خضعت للضغط الاجتماعي فكل من حولي في الحي يقومون بذلك. وكنت استخدم أكواب القهوة الورقية في العمل واتخلص منها دوريًا ولم أعر الأمر أي

أهميـة حتـى لاحظـت نظـرات الازدراء مـن زملائـي الـذين يسـتخدمون أكـواب القهـوة متكـررة الاسـتعمال فبعـدها توقفـت عـن اسـتخدام الأكـواب الورقيـة واسـتبدلتها بـالأكواب متكـررة الاسـتعمال. ونسـتنتج مـن ذلـك مـن دور الشـبكات الاجتماعية في ردع العادات السيئة والتأثير الإيجابي على الفرد.

وينطبـق نفس هـذا الضـغط الاجتمـاعي مـؤخرًا علـى تنـاول الأطعمـة غيـر الصـحية. ففـي أحـد الأيـام رأيـت إعلانًـا كبيـرًا لأحـد سلاسـل مطـاعم الوجبـات السـريعة الـذي يقـدم الشـطائر ويظهـر فيـه صـورة لشـطيرة جديـدة مكونـة مـن قطعتـين مـن الـدجاج المقلـي بـدلًا مـن الخبـز محشـوة بـالجبن واللحـم المقـدد والمـايونيز وقـد كُتـب فوقهـا "نتحـداك علـى تجربتهـا " أثـار هـذا الإعـلان اشـمئزازي وتفاجـأت منـه فكيـف يشـتري النـاس مثـل هـذه الأطعمـة التـي تعرضـهم لنوبـات القلـب؟ وايقنـت أن المطعـم يتحـدى النـاس لأخـذ قـرار سـيء كهذا.

نسـتطيع اسـتغلال الضـغط الاجتمـاعي لصـالحنا وذلـك بتشـويه صـورة الأطعمـة الدسـمة والمقليـة والسـكرية وننظـر لهـا بـازدراء. إن التمييـز ضـد الأشـخاص البـدينين أمـر خـاطئ والحـل الأفضـل هـو أن نشـوه صـورة الأطعمـة وذلـك بنشـر مـا تسـببه مـن أمـراض كالسـمنة والسـكري وأمـراض السـرطان. أطلـق علـى الأطعمـة غيـر الصـحية أسـماء لتشـويه صـورتها فـي ذهنـك خاصـة إن كنـت تأكلهـا كثيـرًا فعلـى سبيل المثـال أصـبحنا نطلـق علـى حلـوى المصـاص أعـواد السـكر والكعـك المحلـى بـالعجين المقلـي. ومـن ذلـك نلاحـظ أن بمقـدور الفـرد أن يـؤثر علـى بيئتـه وذلـك إذا جعـل اختياراتـه للأطعمـة غيـر الصـحية محدودة وغير مقبولة بالنسبة له.

إن تغييـر نظرتنـا للأطعمـة غيـر الصـحية يحسـن مـن اختياراتنـا المعتـادة لا شـعوريًا، حيـث أن معرفـة محتويـات مـا أتناولـه بـدلًا مـن الاعتمـاد علـى مـا

يروجه المنتج ساعد على حسن من اختياراتي ومعاييري الغذائية جذريًا خلال العقد الماضي. فبمجرد تغييرك لمعاييرك وإيجادك للبدائل الصحية في متناول يدك يسهل عليك أخذ قرارات جيدة فمثلًا تناول اللوز بدلًا من المخبوزات المقرمشة ورقائق الجزر بدلًا من رقائق البطاطا عندما تشعر بالجوع.

ضع معايير سليمة لنظامك الغذائي لتحقق أقصى قدر من الإرادة وللحد من الإغراء ورغبتك في تناوله. وجد الباحثون أن الأشخاص الذين يضبطون أنفسهم هم من يستخدمون قوة الإرادة على مدار يوم عادي على الأقل. إن أخذ قرار جيد من البداية يجعل خياراتك فيما بعد أسهل. قلل من تعرضك للمغريات بدلًا بأن تقضي اليوم محاربًا رغبة تلو أخرى.

جد بدائل صحية للأطعمة غير الصحية التي تتناولها باستمرار واختر مشروب صحي لتشربه دائمًا وفكر بتناول وجبات صحية خفيفة لتحل بدل الأطعمة غير الصحية فإذا بدأت بمراجعة عاداتك ووضع بدائل أخرى ستلاحظ أن يومك تطلّب قليلًا من قوة الإرادة لقضائه.

ليس كل طعام عضوي صحي

لا تخلط بين الأطعمة العضوية والأطعمة الصحية؛ لأن الأطعمة العضوية هي منتجات مزروعة بطريقة تقليدية طبيعية كما كان في الأجيال السابقة قبل اضافة المواد الكيميائية والمبيدات والأسمدة المصنعة والمذيبات وغيرها فقد كان يطلق في السابق على الأطعمة العضوية بالأطعمة فحسب دون اللجوء إلى وضع تصنيفات إضافية.

يحاول منتجو الأطعمة العضوية التقليل من المواد الكيميائية لا كمية السعرات الحرارية. إن العديد من المستهلكين وللأسف يتجاهلون هذه الحقيقة ويرون أن الأطعمة العضوية تحتوي على كميات أقل من الدهون

والسعرات الحرارية والسكر. تصنف أطعمة "التجارة العادلة"[3] بالمثل حيث كشفت إحدى الدراسات أن العديد من الناس يعتقدون أن شوكولاتة التجارة العادلة تحتوي على نسبة سعرات حرارية أقل.

تم اعتماد العديد من الأطعمة كأطعمة عضوية وعلى الرغم من ذلك إلا أنها مشبعة بالسكر أو الكربوهيدرات أو حتى الدهون التي تضر بالصحة. حاول صديق لي إقناعي بأن طبقًا كان صحيًا لأن "السكر البنى العضوي" كان أحد مكوناته، فتساءلت هل هو أقل ضررًا؟ ربما ولكن هل هو صحي؟ لا فالسكر سواءً كان مكررًا أو عضويًا يؤثر سلبًا على الصحة. أظهرت التجارب أن لدى الناس اعتقادًا خاطئًا بأن المنتجات العضوية مثل الكعك ورقائق البطاطا صحية أكثر من غيرها فهم على استعداد لشراء طعمًا غير صحيًا وبزيادة 23% من سعره إذا كان مصنف كطعام عضوي.

عادة ما يكون هناك قائمة عناصر غذائية مفصلة على الجزء الجانبي للأطعمة المعلبة والمشروبات، فاقرأ هذه القائمة واعرف المستويات النسبية للدهون والكربوهيدرات والسكريات والبروتين للأطعمة والمشروبات التي تنوي شرائها وانظر إلى مكوناتها ثم قارن الأرقام الموجودة على هذه المنتجات بالبدائل الموجودة على نفس هذا الرف. يمكنك تحسين جودة خياراتك إذا علمت أكثر بمكونات ما تتناوله.

لا تسيئوا فهمي فشراء الطعام العضوي قد يكون مفيدًا بعض الأحيان ولكن تأكد أنها بعيدة كل البعد عن ضمان قيمتها الغذائية الإجمالية. لو كنت تفضل تناول الخضروات والفواكه بقشرتها كالتوت والتفاح فمن المنطقي أن

---

[3] هي حركة ظهرت في أوائل عقد التسعينيات من القرن العشرين عندما تبنت بعض المنظمات والمؤسسات الأوروبية والأمريكية فكرة تحقيق سعر عادل لمنتجات صغار المزارعين ومصدري المواد الزراعية وأصحاب الحرف التقليدية وخاصة في دول العالم النامية.

ترجح شراء المنتجات العضوية. فكر أولًا ما إذا كان المنتج صحيًا بجد ذاته وبعدها قرر إذا كان أفضل أن تشتريه عضويًا ام لا.

شارك هدفك مع المجتمع

شارك هدفك مع من يهمه الأمر ليسهل عليك تحققه. صب في مصلحة أصدقائي تطبيق هذه الاستراتيجية على مدى السنوات القليلة الماضية فعلى سبيل المثال أرسلت صديقة رسالة عبر البريد الإلكتروني إلى صديقاتها المقربات واخبرتهن أنها تخطط للمشي مسافة 21 كم أي ما يعادل نصف مارثون وكان ذلك قبل الحدث بستة أشهر وبالفعل ساعدتها هذه الاستراتيجية في مواصلة التدريب.

نرى أن نجاح خطتها كان بسبب أدركها أنه بمجرد إرسال هذ الرسالة ستلتزم بمخططاتها كما نجح صديق آخر في تحقيق هدفه الذي كان إتمام ترايـاثلون[4] عندما نشره على الفيس بوك فكلاهما كانا مصدر إلهام عند شاركا هدفيهما مع الناس.

كشفت دراسة نشرتها دورية أوبيستي (*Obesity*) أن محاولة خسارة الوزن تنجح بالعدوى أي في محيط مهتم بذلك فعندما يتواجد الناس في فرق ذات نفوذ اجتماعي تزيد احتمالية خسارتهم الوزن بنسبة 20 %. فكم هو مفيد أن تحيط نفسك بأناس يشاركونك نفس الهدف.

اكتشف الباحثون عند استخدام التصوير الوظيفي بالرنين المغناطيسي أن وجود الشخص في محيط اجتماعي يزيد من إرادته على تحقيق ما يريد بعكس عندما يكون وحيدًا فإذا كان لديك هدف معين كأن تشترك في سباق العدو لخمسة كيلومترات شارك هدفك مع صديق مقرب أو مع مجموعة من

[4] هو سباق ثلاثي أشبه بالماراثون ولكن يتكون من عدة أنشطة متنوعة فيبدأ بالسباحة ثم ركوب الدراجات وينتهي بالجري.

الأصدقاء لتحققه.

ولكن بالنسبة لكثير من الناس فإن مشاركة الأهداف لها دور في خلق ضغوطات اجتماعية تساعد على تحقيق أي هدف رئيسي في حين أن البعض قد لا يحتاج إلى أي ضغط خارجي بسبب قوة ارادتهم. وقد تلهم مشاركتك لأهدافك مع أشخاص مقربين لك في تحقيق نفس التغييرات في حياتهم.

- اختر طعامًا ضارًا بصحتك تتناوله باستمرار وشوه صورته باسم مستعار لكي تفكر مليًا قبل أن تتناوله.

- اشتر أطعمتك بحسب فائدتها لك ومن ثم فكر في شراء الأطعمة العضوية إذا كنت تأكل الفاكهة والخضار بقشرتها.

- اختر هدفًا لتزيد معدل نشاطك ثم دوّنه وحدد له موعدًا نهائيًا وشاركه مع شخصًا واحدًا على الأقل أو أكثر أو انشره على الشبكة العنكبوتية.



افطر في الصباح وصُم في المساء

اجعل وجبة الإفطار أهم وجبة في يومك بدلًا من تركها. إن تركك لوجبة الإفطار يزيد من شهيتك للأكل في نهاية اليوم وتركها على الدوام يزيد من تكدس الدهون الزائدة في الجسم مما يزيد محيط الخصر مقارنة مع من يداوم على تناول وجبة إفطار صحية. وكما ذكر أحدهم " إن متناولي وجبة الإفطار هم أكثر الناس ذكاءً ورشاقةً".

تعد وجبة الإفطار الوقت المثالي لتناول وجبة غنية بالبروتين الذي يمد الجسم بالطاقة طوال اليوم على عكس تناول حبوب الإفطار وألواح حبوب الإفطار الغنية بالسكر والتي قد تزيد من طاقك مؤقتًا ولا يدوم تأثيرها وعلى

نقيض ذلك فإن تناول وجبة إفطار معدل السكر فيها منخفض يقي من ارتفاع معدل السكر في اليوم مما يجعلك تتخذ قرارات غذائية أفضل بعد الظهيرة وفي المساء. تناول بياض البيض أو التوت أو سمك السلمون أو المكسرات أو البذور أو غيرها من الخيارات الأخرى الخالية من السكر المضاف بدلًا من تناول حبوب الإفطار.

يسهُل اختيارك لتناول طعام صحي في الصباح بينما يصعب ذلك كلما أخرت وجباتك. أشارت نتائج دراسة لافتة والتي جمعت عادات الأكل من 7 ملايين وجبة غذائية حول العالم أن هذه المشكلة شائعة حتى خارج الثقافات الغربية. حيث أظهرت الدراسات التي كانت في كل جزء من العالم أن العادات الغذائية الجيدة تتلاشى تدريجيًا مع تقدم اليوم بمعنى أن اختياراتهم في الساعة السابعة صباحًا تكون أفضل من تلك التي في الساعة العاشرة صباحًا وتسوء في الساعة الرابعة مساءً وتزداد سوءًا مع مرور كل ساعة تأخير. وذلك بسبب تركيز الدماغ على الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية عند رؤيتها خاصة في حالة التعب ويعزى ذلك لإدراك الدماغ لحاجة الجسم إلى الطاقة حيث تزداد هذه الحاجة بعد الساعة العاشرة مساءً.

أعط نفسك وقتًا للتفكير في عاداتك الغذائية اليومية. تناول وجبة إفطار صحية لتبدأ يومك بنشاط وتناول الخضار والمصادر الغنية بالروتين معتدلة الدهون على وجبة الغداء وتجنب تناول الأطعمة المقلية أو الدهنية أو السكرية ليزيد انتباهك وتقوى ذاكرتك طوال فترة الظهيرة.

إن مشاركة وجبة مع العائلة والأصدقاء فكرة جيدة ولكن تجنب أن تكون تلك على وجبة عشاء تقليدية دسمة حتى لا تتناول كميات وفيرة من الطعام لأنه يجب أن تكون آخر وجبة في اليوم هي الأخف.

إن وقت المساء هو الوقت المثالي للتخطيط لوجبة عشاء وإعدادها عند

معظم الناس لذا حسن من جودة ونوعية عشاءك كأن تضع مكونات أخف وكميات أقل مع إضافة القليل من الخضار أو التوابل الجديدة ودع هذه الوجبة فرصة لاكتشاف وجبات صحية جديدة كل يوم فالعشاء الخفيف يساعدك على النوم.

توقف عن تناول الطعام بعد وجبة العشاء وتحد نفسك ألا تتناول طعامًا حتى يحل وقت وجبة الإفطار. أما إن احتجت لتناول وجبة خفيفة قبل النوم فتناول وجبة صحية وصغيرة كالتوت أو المكسرات أو شرائح التفاح مع زبدة الفول السوداني. ثم انتبه لما تتناوله عندما لا تنام في وقتك المعتاد لأنني أدركت أن اكتسابي 18 كيلو خلال السنة الأولى من دراستي الجامعية كان بسبب خياراتي السيئة عندما أسهر لأوقات طويلة.

البقاء أمام شاشة التلفاز يقصر العمر

يفضل معظم الناس الجلوس أمام شاشة التلفاز حال عودتهم إلى المنزل مساءً وتمر ساعاتٍ طويلة دون أن يلحظوا ذلك لأنها الوسيلة الأسهل للترفيه إلا أن الجلوس أمامه لأكثر من ساعتين يوميًا يضر بصحتك.

توضح البيانات أن فرصة تعرض الأشخاص الذين يقضون أكثر من أربع ساعات يوميًا أمام شاشة التلفاز لأمراض القلب تصل إلى الضعف حيث ينتهي بهم الحال إلى الموت أو المستشفى مقارنة مع أولئك الذين يقضون أقل من ساعتين أمام شاشات وسائل الترفيه. إن قضاء أكثر من أربع ساعات يوميًا يزيد من خطر الوفاة أكثر من أي سبب بنسبة 48% حيث أن بقاؤك أمام الشاشة أكثر من ساعتين يضر بصحتك حتى وإن كنت تمارس التمارين الرياضة بانتظام.

قدرت إحدى الدراسات الأسترالية على أكثر من 12 ألف بالغ أن قضاء ساعة واحدة في اليوم أمام شاشة التلفاز لمن هم فوق 25سنة ينقص 22

دقيقة من عمر الفرد المتوقع في حين أن تدخين سيجارة واحدة ينقص 11 دقيقة. ورجحوا أيضًا أن الفرد الذي يقضي 6 ساعات في اليوم أمام شاشة التلفاز سيعيش أقل بحوالي خمس سنوات من الذي لا يشاهده على الإطلاق وتنطبق هذه الدراسات على ممارسي الرياضة أيضًا.

إن الامتناع عن مشاهدة التلفاز كليًا ليست فكرة عملية أو ممتعة عند معظم الناس. وبما أن كل ساعة تقضيها في مشاهدة التلفاز تنقص من عمرك 22 دقيقة فانتقِ البرامج المفيدة. حاول أن تنهض لعدة دقائق وتتمرن أو تضف خطوات إضافية عندما تجلس لمشاهدة التلفاز حيث أن السير أثناء عرض الإعلانات التجارية قد يحرق 100 سعرة حرارية.

والأفضل من ذلك أن تشاهد برامجك المفضلة أثناء ممارستك للرياضة. فأنا أسجل حلقات مسلسلاتي المفضلة وأشاهدها أثناء تمرني على جهاز الغزال الطائر وخاصة في أيام الشتاء الباردة فذلك يحفزني لأنهض من السرير وأمارس الرياضة.

تذكر أن السبب الرئيسي في دراسة الباحثين للوقت الذي تستغرقه في مشاهدة التلفاز هو حساب الوقت الذي يقضيه الناس أمامه لأنه من السهل على الناس تقدير الوقت الذي يقضوه أمام شاشة التلفاز بتقدير اجمالي ساعات جلوسهم طوال اليوم حيث أن مشاهدة التلفاز لأكثر من ساعتين أثناء ممارسة الرياضة لا يندرج تحت هذه الفكرة لذا كن مبدعًا وفكر بأنشطة مناسبة لتمارسها أثناء مشاهدة التلفاز.

أهمية آخر ساعة قبل النوم

إن آخر ماكنت أفعله في الساعة الأخيرة قبل خلودي إلى النوم ولمدة عقد كامل هو أنني أتفقد بريدي الالكتروني حيث كانت الفرصة الأخيرة للتأكد من أن كل شيء يخص عملي على ما يرام، وللأسف أصبح هذا سبب

بقائي مستلقيًا على الفراش للتفكير بالرسائل المتبادلة خصوصًا لو كنت قد ناقشت موضوعًا هامًا مع أحدهم حيث أواصل التفكير بالأمر مما يبقيني مستيقظًا طوال الليل.

توقفت عن تفقد البريد الإلكتروني قبل النوم بعد أن أدركت تأثيره السلبي على نومي لأنه في الواقع لا يوجد أمر مهمًا وطارئًا بعد الساعة التاسعة مساءً لا يحتمل الانتظار حتى الصباح. أدى هذا التوقف إلى تغير واضح حال توقفي عن هذه العادة فمرت أكثر من سنة ولاحظت كيف تحسن نومي بشكل كبير.

إن ما تفعله في الساعة الأخيرة قبل خلودك إلى النوم هو من أكثر ما يؤثر على نومك مثل تفقد الرسائل والتأكد من الأمور المالية والنقاشات مع شريك الحياة أو الصديق أو حتى مشاهدة أفلام الرعب فكل هذه الأمور تزيد من التوتر في أسوأ الأوقات. كما أن هناك أمور أخرى لها تأثيرًا جسديًا مباشرًا مثل شرب الكثير من السوائل أو تناول الأطعمة التي تسبب الحرقة.

كشفت دراسة للمؤسسة الوطنية للنوم أن ثلثي الشعب تقريبًا في الليالي الاعتيادية لا يحصلون على القدر الكافي من النوم حيث أقر أكثر من 90% منهم أنهم يستخدمون وسائل الاتصال الالكترونية في الساعة الأخيرة قبل النوم. إن ضوء هذه الأجهزة يقلل من مستويات إفراز هرمون الميلاتونين بنسبة 20% ويزيد من اضطرابات النوم ويتسبب في مشاكل ترتبط بالنوم.

اعتمد روتينًا للاسترخاء في الساعة الأخيرة قبل نومك لتتجنب به منغصات النوم الشائعة وانشئ قائمة في ذهنك تشمل الأمور التي يجب أن تتجنبها في الساعة الأخيرة من نومك وأقرأ كتابًا أو استمع إلى الموسيقى بدلًا من أن تأكل وتشرب أو تستخدم هاتفك الذكي.

- اجعل كمية الطعام الذي تتناوله أكثر في الصباح وأقل مع تقدم اليوم.
- قلص ساعات جلوسك أمام التلفاز إلى ساعتين في اليوم.
- اعتمد روتينًا يبعدك عن الأكل والشرب أو المراسلة الإلكترونية في الساعة الأخيرة قبل نومك

عاود التفكير



لا للفواكه المُجففة والعصائر المُصنعة

يسهل أن أعطي ابنتي عبوة عصير البرتقال بدلاً من تقشير برتقاله طازجة أو أن أعطي ابني علبةً من الزبيب بدلاً من تقطيع تفاحة طازجة، فمسحوق عصير الفاكهة سهل التخزين والاستخدام ولكنه لا يحتوي على القيمة الغذائية نفسها كما في الفواكه الطبيعية، إذ تعود عملية تناول وهضم الطعام بشكله الطبيعي بفائدة أكبر على الجسد.

فكمية الألياف التي نحصل عليها من تناول الفواكه الطازجة بقشرتها ضروريةٌ لصحتنا إذ أن التفاحة الواحدة تحتوي على ألياف تفوق الألياف الموجودة في كأس عصير التفاح بـ ١٠ أضعاف، كما أن تناول الفواكه الطبيعية يحد من الاستهلاك المفرط لسكر الفواكه الطبيعي (الفركتوز).

و من المستحيل تناول ١٠ تفاحات في اليوم ولكن من الممكن أن تشرب كأسًا كبيراً من عصير التفاح مما يجعلك تستهلك كمية سكر فائقة عن حاجتك اليومية، حيث أن أغلب العصائر الشائعة مثل عصير التفاح و البرتقال تحتوي على كمية سكر مقاربة لما تحتوية المشروبات الغازية (أي ما يقارب ١٠ ملاعق صغيرة) كما أن عصير العنب أشبه بالحلوى السائلة لاحتوائه على ١٥ ملعقة صغيرة من السكر، و وفقًا للدراسة المطبقة على أكثر من ٢٥٠،٠٠٠ شخص فإن ضرر الاستهلاك المستمر لعصائر الفاكهة المصنعة قد يفوق الضرر الناتج من استهلاك كميات مقاربة من المشروبات الغازية.

وعندما تلجأ لهذه الاختصارات في حياتك وتعتمد على الأطعمة والمشروبات المصنعة فإنك تخسر كمية كبيرة من قيمتها غذاءيها لتلك الفاكهة، فحتى الفواكه المجففة قد يكون ضررها أكثر من العصائر المصنعة، وبالرغم من سهولة استهلاك الفاكهة المجففة إلى أنك لن تحضي بقيمتها الغذائية بقدر ما تحضاه من السكر.

عادةً ما يحضر لي صديقي المانجو المجففة لأنه يعلمُ بأني أحب تناول الطعام الصحي وإلى وقت قريب لم يُدرك أن كوبًا من المانجو المجففة يحتوي على ٨٢ غرام من الكربوهيدرات و٧٦ غرام من السكر، وعند مقارنة مع لوحٍ من الحلوى فإن كوب الفاكهة المجففة يحتوي على ثلاث أضعاف السكر الموجود في لوح الحلوى إذ يحتوي اللوح على ٢٦ غرام من الكربوهيدرات و٢١ غرام من السكر.

كما يعد كلاً من التوت البري والزبيب المجففان مكونًا رائجًا في السلطات الصحية رغم كونهما مصدرًا خفيًا للسكر، إذ يحتوي الكوب الواحد من التوت البري المجفف على ٧٨ غرام من السكر، واكتشفت بعد

حسابي للقيمة الغذائية لسلطة ما في أحد مطاعم الغداء المفضلة لدي أن الزبيب المجفف يحتوي على كمية كبيرة من السكر حيث رفع معدل السكر في سلطتي من ٣ غرام لـ ٣٠ غرام، مما يعني أن مكونًا صغيرًا وخفيًا كان قادرًا على إفساد طبقٌ بأكمله.

ولذا اختر الأطعمة الطبيعية والطازجة بقدر الإمكان كلما كانت لديك فرصةُ الاختيار لأن تناول الأطعمة الطازجة يُقلل من استهلاكك للسكر إضافةً إلى حصولك على القيمة الغذائية كاملةً.

لا تنخدع بالمظهر

أصبحت البطاطا المغطاة بالمايونيز نوعًا من "السلطة" بينما سُميت الأن المثلجات المخفوقة "بالعصائر المخفوقة" والماء المُحلى "بالماء المدعم بالفيتامين" وأُعيد تسويق رقائق البطاطا على أنها "رقائق الخضار".

إن هذه الخُدع التسويقية الصغيرة لها الأثر البليغ إذ كشفت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين يتبعون الحميات الغذائية و المهتمين بتناول الطعام الصحي هم أكثر من يقع في فخ الأطعمة غير الصحية كونها سوقت بأنها صحية، فيفترض الأشخاص أن طبق السلطة صحيٌ أكثر من المعكرونة حتى ولو كانت المكونات نفسها و هذا خاطئ بحسب ما كشفت عنه تجربة مماثلة، حيث تناول المشاركون عينات من نفس المنتج بدون علمهم إذ وصف تارةً بـ"الفواكه الهلامية" وتارةً "بالحلوى الهلامية" ولكن استهلكوا ما وصف بـ"الفواكه الهلامية" أكثر وذلك نسبةً للخدعة التسويقية.

وقبل بضع أعوام بثت شركة كيلوغ إعلانًا للأطفال يهدف لتسويق منتجين من رقائق الحبوب المشبعة بالسكر وهما فروت لوب وأبل جازك رغمًا من خلوهما من الفواكه الحقيقة وهذا شيء ليس بجديد في عالم الإنتاج والتسويق، ومع ذلك كان الإعلان عبارة عن طفل متقمصًا دور الطبيب

ويكتب وصفةً طبية لأحد أصدقائه الصغار الذي كان بحاجة لزيادة كمية الألياف في نظامه الغذائي، وبعدها بدأ الطبيب الطفل برسم مخططًا بيانيًا على السبورة موضحًا كيف يمكن لـ ٣ غرامات من الألياف الموجودة في رقائق فروت لوبز أن تجعل "معدتك سعيدة".

يوجد في معظم الأطعمة المعلبة بعض المكونات التي قد تعود بحد ذاتها بالفائدة على صحتك، فعلى الرغم من أن أول ما تقع عليه عينيك من الحقائق الموجود على علبة رقائق فروت لوبز هو أن الحصة الواحدة من هذه الرقائق تضمن لك ٣ غرامات من الألياف، ولم يعيروا نفس الاهتمام لبقية الحقائق مثل ١٢ غرام من السكر أو ٢٥ غرام من الكربوهيدرات و معدل البروتينات المنخفض فيها إذ يصل إلى غرامٍ واحداً فقط، و عند مقارنة هذه الرقائق مع عجة بياض البيض بالخضروات فإن العجة تحتوي على ٣ غرامات من السكر و ٥ غرامات فقط من الكربوهيدرات و ١٤ غرام من البروتينات وهذا في الحقيقة ما سيفيد معدتك و عقلك و جسدك أكثر.

تساعد الخُدع التسويقية المستخدمة على عبوات الأطعمة في توضيح السبب وراء أن أكثر من نصف أطعمة الأطفال تحتوي على كمية مفرطة من السكر، لذلك يجب أن يزيد ارتيابك و تسأل الأسئلة الصحيحة لمعرفة حقيقة مكونات هذه الأطعمة خاصةً عند كثرة الحقائق المعلن عنها على العبوة، إذ يَعلمُ المسوقون أن شيئًا بسيطًا كاستخدام الشخصيات الكرتونية على عبوات الأطعمة خُدعة تنطلي على الأباء و الأبناء إضافةً إلى استخدام اللون الأخضر في التعليب فهي خُدعة قد تجعلنا نُصدق أن هذا المنتج يحتوي على قيمة غذائية أعلى، لذلك يجب أن تستهلك الأطعمة الطازجة مثل الخضروات و الفواكه التي لا تحتاج لحملات إعلانية أو عبوات ملفتة للنظر.

ففي النهاية تأكد من أنك تقرأ الحقائق الصحية للمنتج الذي سوف تأكله أو تشربه بدلاً من اسمه فقط، ولا تثق بالإحصائيات الغذائية المنتقاة على واجة المنتج إذ أن تسليط الاهتمام على الـ٣ غرامات من الألياف عوضًا عن الـ ١٢ غرام من السكر تعد الخدعة الأفضل لمنتجوا و مروجوا المواد الغذائية.

أخلق ضجيجك الخاص ليلاً

لم نلاحظ عندما اشترينا منزلنا قبل بضعة أعوام أن غرفة النوم الرئيسية تبعد ٢٠ قدم من الشرفة الخلفية لبيت مؤجر لطلاب الجامعة، ولكي نتخلص من ضوضاء الموسيقى الصاخبة في حفلات الثانية صباحًا حَملتُ أنا وزوجتي تطبيقًا مجانيًا للضجيج الأبيض على أجهزتنا الذكية والتي نجحت في عملها.

أما الأن فأنا استخدم هذا التطبيق أينما أسافر لأنه يُسهل على النوم حيث يحجبُ الضجيج الأبيض أصوات الأشخاص في ممرات الفندق أو صوت إغلاق المصعد، لأنه نفس الصوت الذي اعتاد عليه عقلي عندما أنام في منزلي.

يخبرك جسدك أساسًا أن تستيقظ عندما يحدث شيء غير متوقع سواءً كان صوتًا أو حركةً أو ضوءًا أو أي نوع أخر من المنبهات، أما باقي الأصوات العالية التي تسمعها لا يجب أن توقظك مثل شخير شريك حياتك أو إزعاج جارك إذ يعدان من الأسباب الشائعة التي تقضُ مضجعك، لأن هذه الأصوات تخلق تباينًا عما تتوقعه حواسك وتفسد نومك.

واكتشف العلماء أن الاستخدام المستمر لضجيج الأبيض له أثرٌ فعال في تحسين النوم حيث لاحظ الباحثون بعد دراسة نشاط العقل أثناء النوم ليلاً بواسطة جهاز رصد التخطيط الدماغي أن مجموعة الأشخاص الذين

وضعوا في غرفة تحتوي على ضجيج أبيض ناموا أفضل بكثير من مجموعة الأشخاص الذين وضعوا في غرفة هادئة، إضافةً إلى أن أفضل أنماط النوم كانت للأشخاص الذين وضعوا في الغرف ذات الضجيج الأبيض.

قد يتوجب عليك في أوقاتٍ من حياتك أن تستيقظ ليلاً خاصةً عندما تكون والدًا لأطفالٍ صغار وذلك لترى ما إذا كان كل شيء على ما يرام، كما إنه من المؤكد أنك لن تستخدم سدادات الأذان عند النوم إذا كنت مُخيماً في غابة مع الدببة الرمادية الضخمة، لأنه عندما تفكر في مثل هذه السيناريوهات ستعرف سبب استيقاظ الإنسان من نومه مُحترسًا عندما يسمع أصواتً غير مألوفة، ولحسن الحظ فإن أغلب الأصوات التي توقظنا هذه الأيام لا تشكل خطرًا على حياتنا.

لذا تخلص من الأشياء التي قد تقضُ مضجعك ليلاً وارفع من مستوى الضجيج الأبيض قبل الخلود إلى النوم سواء أكان محدث الضوضاء تطبيقاً أو مروحة أو إي شيء أخر لأن هذه الضوضاء تحجبُ عنك مسببات اضطراب النوم خلال الليل، والتحدي هنا هو أن تجد المستوى المناسب من الضجيج الأبيض حتى يحجب عنك الأصوات غير المرغوب بها (مثل صوت المكيف المزعج) ولا يمنعك من سماع منبه الحريق أو أي أصواتٍ أخرى مهمة.

- استبدل الفواكه المجففة والعصائر المصنعة بالفواكه الطبيعية والبدائل الصحية الأخرى.

- اقرأ كافة المكونات الغذائية بالتفصيل وخاصةً عندما يزعم ظاهر المنتج بأنه صحي.

- استخدم استراتيجية الضجيج الأبيض سواءً بواسطة تطبيقات الهواتف الذكية أو مروحة أو أي شيء أخر مُحدث للضوضاء وذلك لمنع الأصوات العالية من إيقاظك ليلاً.



تناول طعامك بحرارة أقل

كـــان الشـــواء طريقتـــي المفضـــلة لطهـــي أي طعـــام لمعظـــم حيـــاتي. عنـــدما كنـت أصـغر سـنًا ككـن أعتبـر وضـع شـريحة لحـم أو صـدر دجـاج علـى الشـواية فــي فنائنــا الخلفــي روتينًــا يوميًــا. فلــم يســتغرق هــذا الأمــر إلا قلــيلا مــن الجهــد، ببساطة أوقد الغاز، وأضع اللحم، وانتظر بضع دقائق.

لا يتطلــب الشــوي تقريبــا أي إعــداد مســبق أو تنظيــف بعــد الانتهــاء، مقارنــة مــع طــرق الطهــي الأخــرى. فلقــد كانــت طريقــة ســريعة وبســيطة، وقــد أحببــت طعـم القشـرة السـوداء علـى أطـراف الطعـام مـن فحـم الشـواء. وافترضـت أيضـا أن الشــواء وســيلة صــحية لتحضــير طعــامي. كانــت المطــاعم فــي ذلــك الوقــت تقطـع أشـواط طويلـة لوصـف الشـوي بأنـه خيـار صـحي أكثـر مـن الأطعمـة المقليـة. ولكـن تبـين لـي بـأن طعـم الجـزء المحـروق مـن فحـم الشـواء علـى الطعـام ما هو إلا مؤشر تحذير بأن هذه الأطعمة مضرة بصحتك.

كشفت هيئة جديد للبحث بأن كيفية إعدادك لطعامك قد تكون مهمة بقدر نوع الطعام الذي تتناوله. تنتج درجات الحرارة العالية والفحم عند الشواء أو القلي نوع من السموم تدعى المركبات النهائية لعمليات غلايكشن تتكون هذه المركبات ايضًا عندما تكون الأطعمة معقمة ومبسترة، وارتبطت هذه المركبات بالالتهابات، ومرض السكري، والسمنة، ومرض الزهايمر، من بين مشكلات صحية أخرى.

وفقًا لما ذكره باحث طبي رائدة بأن "الإفراط في تناول الأطعمة المقلية، والمشوية، يمكن أن تحمل الجسم فوق طاقته على إزالة هذه المركبات ... فتتراكم في أنسجتنا وتتغلب على مناعة الجسم الطبيعية مما يؤدي بهم إلى الالتهاب. مما يؤدي ذلك إلى تطور الأمراض بسرعة مفاجئة أو الشيخوخة المبكرة مع مرور الوقت".

ويكمن التحدي بإن هذه المركبات جذابة حيث أنها في الغالب ما تنتج الروائح والمذاقات المرغوبة. لذا يعد الجزء المحترق من اللحمة المشوية خصيصا أقل جزء صحي يمكن تناوله. أي طعام ينتج قشرة أو قرمشة على الحواف من المرجح أن ينتج هذه المركبات، والتي لها علاقة بتشكيل لويحي يظهر في مرض القلب والأوعية الدموية. تتراكم المنتجات الثانوية على الأنسجة الأخرى في الجسم مسببةً أضرارا على المدى البعيد.

في الوقت التي بين فيه البحوث عن الآثار الضارة لهذه الأساليب من الطهي في المراحل المبكرة أوضحت دراسات أخرى بأن تناول الأطعمة النيئة أو المطهية على البخار تساعدنا على المحافظة على عناصر غذائية إضافية مع كل وجبة. رتب أولوياتك عندما يكون لديك خيار حول كيفية إعداد وجبتك بأن تكون طازجة، أو على البخار، أو مطهية على أن تكون

آخـر اختياراتـك الأطعمـة المقليـة، أو المشـوية. تجنـب الأطعمـة المقليـة علـى خصوصا لأن لديها رد فعل عاجل ذو مخاطر عالية.

تعلـم طهـي الطعـام مـع السـوائل – كـالتبخير، أو الطـبخ، أو السـلق – عوضـا عـن الاعتمـاد علـى حـرارة النـار فقـط. احـرص علـى عـدم الافـراط فـي خصوصـا. وعلـى سـبيل المثـال، يفقـد القـرنبيط الأخضـر عناصـره الغذائيـة منـه إذا طهوتـه حتـى يصـبح لينـا. فبـدلا عـن ذلـك أطهـو الخضـار ببخـار خفيـف لبضـع دقـائق أو حتـى تصـبح مقرمشـة قلـيلا. أو ببسـاطة تناولهـا نيئـة. وستسـاعدك هـذه الاسـتراتيجيات الأساسـية قـدر الإمكـان علـى الاحتفـاظ بقيمـة الأطعمـة الغذائيـة. وقـد تـتعلم أيضـا التمتـع أكثـر بمـذاق الطعـام الـذي تتناولـه أكثر من تمتعك بالجزء المحروق من بقايا الأطعمة من شواية قذرة.

تؤدي القيادة إلى الطلاق

أولـى المجتمـع نصـيبا كبيـرا مـن الاهتمـام علـى مـدى الأعـوام الخمسـين الماضـية أسـرع طريقـة ممكنـة للوصـول إلـى وجهتنـا فـي أسـرع وقـت ممكـن. ة علـى الأرجـح أن السـيارات هـي أكثـر مـن أدت إلـى خفـض مسـتويات نشـاطنا. اتـاح امتلاكنـا السـيارة مـن أن نبنـي منـازل كبيـرة ذال تكلفـة أق فـي الضـواحي. ولكـن فـي المقابـل، اضـطررنا أن نسـتغرق عـدة سـاعات فـي التنقـل اسـبوعيا. والمكوث في سيارة لكل هذا الوقت قد يزداد حسب الحاجة.

قـد يـؤدي تمحـور حياتنـا حـول السـيارات إلـى البدانـة وفقـا لاحـد لتقريـر. اكتشـف العلمـاء بعـد تحليلهم وبيانـات جمعـت علـى مـدى 30 عامـا بـأن نسـبة الارتبـاط اسـتخدام السـيارات المسـتخدمة ومعـدلات البدانـة بلغـت 98% بنحـو غيـر عـادي وملحـوظ وهـي نسـبة غيـر معتـادة. وبـرغم اتفـاق النـاس بـأن القيـادة مريحـة وأمـر مسـلم بـه وهـي خيـار عملـي وحيـد فـي معظـم الحـالات، ولكـن توجد لها عواقب وخيمة.

عندما تم تعيين مجموعة من الرجال الأصحاء في دراسة ما على استخدام العكازات وعدم الضغط على إحدى أرجلهم، فإن ذلك قد أنتج تغيرات فسيولوجية سريعة. وتكشف عينة من نسيج عضلة الساق غير النشطة بعد 48 ساعة فقط على اضطرابات في إصلاح الحمض النووي، وارتفاع في الإجهاد التأكسدي، وتباطؤ استجابة الأنسولين، وتباطؤ النشاط الأيضي. وما هو أسوأ من ذلك، بأن هذه التغيرات تستمر حتى بعد استئناف نشاطها.

وتشير هذه الدراسة بأن الفترات الطويلة من عدم الحركة، كرحلات طويلة بالسيارة أو بالطائرة، قد تؤدي إلى تغييرات دائمة إذا استمريت تقريبا بلا حركة لمدة 24-48 ساعة. امش خطوات صغيرة للتعويض الأيام التي قضيتها في الخمول. انهض دوريا خلال الرحلات الطويلة وتوقف كل بضع ساعات في رحلاتك البرية. تمرن فور وصولك إلى وجهتك. ربما لاحظت إذا امضيت بضعة أيام على سرير المستشفى، بأنه يستغرق لعضلاتك فترة تصل إلى أسبوع أو اسبوعين لتتعافى كليًا من أثار الخمول.

يجب عليك التفكير بالوضع جديًا أنت أو زوجك إذا وضعتما في الاعتبار بالحسبان فرصة عمل جديدة تتطلب اجتياز مسافة طويلة. ورجحت دراسة سويدية أن أحد الزوجين يستغرق انتقاله أكثر من 45 دقيقة يكون أكثر عرضة للطلاق بنسبة هائلة تصل إلى 40 في المئة. من السهل أن تستخف بالوقت الذي تفرط به بالمكوث في سيارة لمدة ساعة أو أكثر كل يوم، بدلًا عن امضائه مع أحبتك خلال اتخاذ قرار حول مكان للعيش أو العمل.

خلصت دراسة بعنوان الإجهاد الذي لا يدفع، للتنقل المتناقض، بأنه لا تستحق زيادة كبيرة للأجور أو منزل أكبر العناء إذا كان يجب عليك إضافة

ساعة إلى تنقلاتك. ووجد هؤلاء الباحثون أن ساعة إضافية من إجمالي الوقت الذي تقضيه في التنقل يوميا تحتاج في المقابل زيادة 40 بالمئة على راتبك لجعل الأمر يستغرق عناء الوقت الذي تمضيه بالسيارة. لذا اسأل نفسك عندما تفكر في الانتقال إلى المدرسة أو العمل أو منزل جديد، هل سيساعدك ذلك على قضاء وقت أقل في التنقل ووقت أكثر مع أحبابك.

إن لم يكن لديك أي خيار سوى التنقل يوميا لمدة طويلة ففكر بكيفية تقليل عدد ساعاتك التي تقضيها في القيادة. هل يمكنك ضبط جدول أعمالك بحيث لا تكون تنقلاتك بوقت الذروة بل عندما تكون حركة المرور أقل؟ اسأل رب عملك إذا كان خيار العمل عن بعد يوم أو يومين في الأسبوع متاح. قضاؤك بضع ساعات في السيارة هو مضيعة لوقتك وعافيتك وساعاتك الإنتاجية في الأيام التي لا تحتاج إلى أن تكون موجودا في المكتب مثلا للاجتماعات أو غيرها من الالتزامات التي تتطلب حضورك شخصيا.

تبدو فكرة الاستغراق في النوم جيدة

تنظم ساعتك التي تدعى الساعة البيولوجية دورات نومك واستيقاظك. لكل عضو ساعته البيولوجية التي تساعدك على العمل بكفاءة طوال اليوم، لذا فإن كسرك لإيقاع روتينك اليومي له عواقب.

عندما تختل ساعتك البيولوجية (بأعياء من بعد السفر، أو وتغيير وقت عملك، أو تناول الطعام في وقت مختلف)، فذلك يساهم في مشكلات عدة تتراوح من زيادة الوزن إلى مشكلات في القلب والاكتئاب. ولعل هذا يفسر سبب ارتفاع خطورة الاصابة بنوبة قلبية في الأيام التي تلي تغييرات الوقت بسبب التوقيت الصيفي. وتشير الدراسات العلمية الحديثة أن اضطرابات دورة الساعة البيولوجية يمكن أن تحفز ظهور وتطور مرض السرطان. وخلصت إحدى الدراسات على نطاق واسع أن الأشخاص الذين يعانون من

انقطـــاع الـــنفس الانســـدادي النـــومي هـــم أكثـــر عرضـــة بنســـبة 65٪ للإصـــابة بالســـرطان. غيـــرت هـــذه الدراســـة نظرتـــي الشخصـــية تجـــاه النـــوم حيـــث أصـــبح بالنسبة لي أنه ضرورة وليس ترفا.

وقـدمت تجربـة أجريـت فـي كليـة الطـب بجامعـة هارفـارد بعـض الأدلـة بـأن تغييـر طريقـة النـوم سـبب مشـاكلات خطيـرة. قضـى بـالغين أصـحاء كجـزء مـن هـذه الدراسـة المسـيطر عليهـا بعنايـة فـي العـيش خمسـة أيـام فـي المختبـر. وكانـت أنمـاط نـومهم مثاليـة فـي الأسـبوع الأول، وبعـدها اختـل لثلاثـة أسـابيع بفـارق كبير، وثم وعاد إلى وضعه الطبيعي عمدا في مرحلة النقاهة النهائية.

قضـى المشـاركين 5سـاعات و36 دقيقـة فـي السـرير كـل 24 سـاعة خـلال مرحلـة اخـتلال نـومهم. اختـل توقيـت مواعيـد نـوم المشـاركين بالإضـافة إلـى ذلـك، لمحاكـاة الأحـداث مـن واقـع الحيـاة مثـل السـفر وتغييـر مناوبـات العمـل. وأوجـز محـرر المجلـة الطبيـة التـي نشـرت هـذه الدراسـة: " فقـد المشـاركين السـيطرة علـى مسـتويات الجلوكـوز خـلال الثلاثـة أسـابيع مـن اخـتلال انمـاط نـومهم... هـذا الحجـم مـن الاخـتلال يزيـد مـن مـرض السـكري والسـمنة بسهولة..."

اسـتيقظ فـي نفـس الوقـت كـل يـوم لكـي تحـافظ علـى اسـتقرار سـاعتك البيولوجيـة. إذا اسـتطعت الاسـتيقاظ يوميـا فـي أوقـات متقاربـة فسـتكون أقـل عرضـة أن تختـل سـاعتك البيولوجيـة وتزامنهـا. فلـو اسـتيقظت يوميـا فـي نفـس الوقـت فأنـه مـن المـرجح أن تـأوي إلـى الفـراش فـي وقـت مسـتقر. ابـذل قصـارى جهـدك علـى تجنـب تغيـرات الـزمن الواسـعة مـن الحـدوث، حتـى عنـد السـفر. تبـدو فكـرة النـوم فـي يـوم عطلـة نهايـة الأسـبوع دائمـا جيـدا، والحقيقـة هـي أنـك تدفع ثمن ذلك في وقت لاحق.

- بخر الأطعمة الصحية مثل السمك والخضار بدلا من أن تشويهم بالنار مباشرة.

- ابحث عن طريقة لتقليص إجمالي وقت تنقلاتك الأسبوعي، مثل العمل عن بعد مرة واحدة في الأسبوع أو القيادة في أوقات انخفاض حركة المرور.

- استيقظ في نفس الوقت كل يوم لتبقي ساعتك البيولوجية منظمة.

خطوات بسيطة



أشتر الأطعمة التي تفسد سريعا

توجد طريقة اخرى سريعة تحدد ما إذا كان الطعام صحي أم لا بالإضافة إلى اختيار الفواكه والخضروات ذات الألوان الداكنة، ألا وهي أن تسأل نفسك مدى سرعة فساد تلك الأطعمة. وأحدي اسباب بقاء معظم الأطعمة لأيام لوقت طويل دون أن تفسد هو أنها معدلة كيميائيا لتقضي أشهرًا في خزانة مطبخك. يضيف مُصنعي المواد الغذائية المواد الحافظة حتى تخزن لوقت طويل. على الرغم من أن الأرز واللحوم المعلبة لا تحتفظ بطعمها اللذيذ إلى الأبد، إلا أن مدة صلاحيتهما تصل إلى خمس سنوات.

ألق نظرة على بعض الأطعمة التي لا تزال مخزنة على رفوفك لأشهر أو سنوات. وسأراهن بأنك ستجد الأرز، والمعكرونة، والمعلبات، وأكياس الطحين والسكر، وما غيرها. وعلى الرغم من أن يمكنك تناول بعض من هذه الأطعمة في مناسبات مختلفة، إلا أن الأطعمة التي تفسد بسرعة ما تكون صحية أكثر.

ولكل قاعدة شواذ، لكن لكي تتناول الطعام بطريقة صحية فإنه سيلزمك ذلك لأن تبذل مزيدا من الجهد لضمان وجود الأطعمة الصحية باستمرار. اذهب الى البقالة أكثر تواترا واشتر ما يكفيك بدلا من تخزينها كما لو كنت دب تستعد لسبات شتوي.

تعلمت بعد محاولة هذه الطريقة لعدة سنوات حتى الآن أن شراء المزيد من الأطعمة في كثير من الأحيان يجبرني على اتخاذ قرارات أفضل في المنزل لذا عندما ارى تفاحة على طاولة المطبخ أعلم أن لن يكون طعمها لذيذ كما لو كانت طازجة بعد أيام قليلة وأنا أكثر ميلا إلى اختيارها بدلا عن وجبة خفيفة معلبة وأرى الكرفس الطازج وزبدة اللوز في كل مرة أفتح فيها ثلاجتي وأختارهم بدلا عن المقرمشات، التي تمتد مدة صلاحيتها لعدة أشهر. أتخذ قرارات يومية أفضل لأن أفضل الأطعمة صحيا هي من تفسد سريعًا.

قد تحتاج للذهاب للتسوق كل بضعة أيام بدلا التبضع لمرة واحدة في الشهر لشراء سلع يمكن أن تخزن للأبد. هل ستبذل قليلا من الجهد الإضافي؟ نعم. هل سيؤدي ذلك إلى تمرين مشي إضافي من البقالة أو سوق المزارعين؟ آمل ذلك.

كيف يمكنك تغيير الأوضاع

لعلك قد شاهدت واحدة من تلك المقاطع المرئية على الشبكة العنكبوتية لامرأة شابة تقع في بركة من المياه الضحلة في وسط مركز تجاري لانهماكها في كتابة الرسائل النصية أو رجل يرتطم مباشرة في عمود أثناء قراءة بريده الإلكتروني على الهاتف الذكي. وستشيع مثل هذه الحوادث وستتعرض للخطر عندما لا ينتبه المشاة والسائقين لمحيطهم.

ادرس طريقة مشي الناس حولك عندما تمشي في الشارع أو في الردهة وراقب وضعهم. ولاحظ كم شاع انخفاض رؤوس الناس وتعثرهم وهم يمشون. أو قد تلاحظ أيضا مدى هوس الناس بأجهزتهم المحمولة لقراءة الرسائل الذي تؤدي بهم إلى خطر اصطدامهم بالمشاة.

تؤدي طريقة حملك الخاطئة لهاتفك الذكي لرسغيك ورقبتك وظهرك. فقد أجبرت نفسي عن التوقف عن استخدام الهاتفي الذكي أثناء المشي قبل بضع سنوات. ولم يقلل ذلك فقط ألم ظهري ولكن أتاح لي أن أيضا إلى الاستمتاع بالطبيعة المحيطة بي وأخذ استراحة من العالم الرجعي من البريد الإلكتروني.

ضع أجهزتك الإلكترونية في جيبك المرة القادمة عندما تمشي في مكان عام، وانصب ظهرك، وارفع ذقنك ورأسك وانظر إلى الأمام، وأمش باستقامة. لاحظ كيف ستشعر بمدى تحسن ظهرك وجسدك عندما لا يكون رأسك مطأطأ وذراعك ومعصمك منحنيين.

تعطي وضعية جسدك السيئة انطباعا سلبيا عنك للآخرين مما يترتب إليها من مشكلات جسدية حتمية. وفقا لإحدى لدراسات فأنه عندما يتخذ الناس وضعيات مهيمنه فإنهم سيشعرون بسيطرة أكثر وسيتعاملون أفضل من غيرهم مع التوتر، كما ستقلل الوضعية المهيمنة من الألم الجسدي.

أمشي او قف او أجلس باستقامة في المرة القادمة التي تريد تعكس بها ثقتك. وذكر نفسك بأن تجعل أذنيك وكتفيك ووركيك على الاستقامة لتحصل على وضعية أفضل. ويؤدي استمرارك على هذه الوضعية إلى تحسين قوة عضلاتك، وتقليل آلامك، بل ستسهل عليك التنفس.

لا تدع التوتر يقض مضجعك

يؤدي التوتر إلى ساعات من نومك مع مرور الوقت. ولكن من الصعب منع تلك الضغوطات التي تبقيك مستيقظا ليلا قبل النوم. وجل ما عليك فعل هو أن

تمنع الضغوطات من الحدوث. فكما درس الباحثون الأشخاص الناجحين في تقليل مستويات التوتر لديهم، وجدوا أن تمارين التنفس ساعدهم. وبالرغم من كل تقنيات إدارة التوتر التي درستها إلا أن الوقاية خصوصا هي الأكثر فعالية ألا وهي الوقاية من تلك الضغوطات.

ابدأ بهيكلة يومك للوقاية وتجنب المواقف التي ستؤدي بك إلى التوتر قبل وقوعها. فهذه الطريقة فعالة أكثر من التنفس العميق أو العد إلى 10 في خضم الاوضاع التي توترك. أنا لا أعني بذلك ألا تتزوج، أو تعمل، أو تنجب أطفالا لتتجنب التوتر ولكن أفضل طريقة للحد من التوتر هو تجنب الضغوطات اليومية الصغيرة مقدما.

من الضروري أن تكسر هذا الروتين لأن قلة النوم تضيف ضغوطا على جهازك المناعي. وتجعلك أكثر عرضة للأمراض الشائعة مثل نزلات البرد أو الرشح. ولا يزال العلماء يتعرفون على المزيد عن هذا الموضوع، حيث التوتر المزمن قد يكون له عواقب وخيمة، مثل تحفيز انتشار خلايا لبعض أنواع السرطان.

اجريت سلسلة من التغيرات على روتيني بعد أن عرفت مدى ضرر التوتر والأرق على الجسم. وحفزتني هذه المعلومات على عيش أيامي بتوتر أقل، فعلى سبيل المثال أصبحت أغادر مبكرا إلى المطار عندما اسافر حتى لا أقلق من أن تفوتني رحلتي، وآخذ خطوة إلى الوراء عندما تشتد وتيرة المناقشة في العمل لوضع الأمور في نصابها.

أدركت في العام الماضي أن أكبر الضغوطات في حياتي كانت تكمن في أني لا أجد الوقت للعمل على مشروع متحمس له بشدة، مثل هذا الكتاب. وكان يرق التوتر مضجعي من ألا أستطيع القيام بشيء ما يهمني للغاية معظم الليالي. لذلك قمت بتغيير مهني كبير وتركت وظيفتي التي أحبها

لتكــريس وقتــي بالعمــل علــى هــذا الكتــاب. وولــت ليــالي الأرق والقلــق بعــد اتخاذي لهذا القرار تقريبا.

حــدد الضــغوطات التــي تقــض مضــجعك لــيلا كبيــرة كانــت أم صــغيرة. وتعامــل مــع الكبيــرة أولا مــن ثــم الصــغيرة لاحقًــا. وســتحظى بنــوم هــانئ إن استطعت أن تنظم أيامك لقليل الضغوطات المتكررة.

ومــن النتــائج المثيــرة للاهتمــام لإحــدى البحــوث التــي أجريــت مــؤخرا هــو أن طريقــة تعاملــك مــع التــوتر أهــم مــن الضــغوطات نفســها. ســتدهور صــحتك إذا كنــت تنــزعج بشــكل مفــرط مــن الضــغوطات اليوميــة وتواصــل التفكيــر بهــا بعــد وقوعهــا. وإذا قــررت قبــول ونســيان هــذه الضــغوطات فــإن ذلــك ســيقلل مــن الضــرر بعيــد الأمــد علــى صــحتك وعافيتــك. حيــث أنــك لــن تكتــرث لمعظــم الضــغوطات اليوميــة بعــد عــام مــن الآن تــذكر ذلــك دومًــا، لــذلك تــذكر فــي المــرة القادمــة التــي يكــون فيهــا أمــرا يســبب لــك تــوتر غيــر مبــرر لــه، أن ردة فعلــك أهــم من سبب التوتر نفسه.

- تفقد طعامك الذي في منزلك اليوم وتخلص من بعض الأطعمة غير الصحية المخزنة على رف مطبخك لعدة أشهر.

- ابق هاتفك في جيبك أو حقيبتك إن كنت تسير أو تقود.

- حدد الأمور التي توترك باستمرار، وضع خطة تمنع من حدوثها في المقام الأول.

حسن المظهر



احصل على بشرة برونزية من الطماطم

أنت تلقي الحكم سريعا حول مدى صحة شخص ما من مظهره البدني لا شعوريًا. قد تلاحظ أنه من السهل عليك معرفة الشخص المدخن بتجاعيده الكثيرة ومشكلات جلده. وفي المقابل تماما، فانه يمكنك أن ترى التورد والحيوية في وجوه أصدقائك الذين يتناولون الطعام جيدًا ويتمرنون كل صباح، لذا قلي ماذا تأكل أقول لك من أنت.

وجد فريق من الباحثين في أوروبا في تجربة غير مألوفة أن الناس الذين يتناولون كميات إضافية من الفواكه والخضروات وصفهم الآخرون بأن وجوههم نظرة. وقيم طرف ثالث من المراقبين بأن هؤلاء الأشخاص النظريين بسبب اختياراتهم الغذائية يظهرون بصحة أفضل من هؤلاء الذين

امتدوا توردهم من ضوء الشمس. وكما قال الدكتور إيان ستيفن فإن "معظم الناس يعتقدون أن أفضل طريقة للحصول على بشرة أفضل هي بتسميرها بالشمس، ولكن يظهر بحثنا أن تناول الكثير من الفواكه والخضروات هو في الواقع أكثر فعالية". ونسب الباحثون هذه الزيادة في درجة حيوية الجلد ونظارته هي لتأثير الكاروتينات، التي تتواجد بكثرة في الخضراوات مثل الطماطم والجزر خصيصًا.

يؤثر ما تأكله أيضا على نوعية شعرك (أو كثافته). فينمو الشعر كمعدل متوسط يصل إلى حوالي نصف بوصة كل شهر، وتؤثر العناصر الغذائية التي تتناولها على نمو الشعر، والجلد، والأظافر أيضا. وتشمل الأطعمة التي تساهم في صحة الشعر وكثافته التالي: التوت البري، وسمك السلمون، والسبانخ، والجوز. والسر هو في اتباعك نظام غذائي متوازن شامل بالعناصر الغذائية الصحيحة.

تمرن لتبدو أصغر سنًا

يؤثر النشاط البدني على مظهرك الخارجي بقدر تأثيره على الداخل. يدرس الباحثون التأثير الملحوظ لمختلف الظروف في المختبر على الفئران. فهم يستخدمون الفئران لتحديد مدى تأثير بعض الأدوية أو النشاطات على البشر إجابًا أم سلبًا. وعلى الرغم من ذلك فإن هذه الدراسات تفشل أحيان في محاكاة هذه الأثار على الانسان، إلا أن قدمت دراسة حديثة عن النشاط والشيخوخة أدلة مثيرة لنا جميعا.

قام فريق من الباحثين في هذه التجربة بتعديل مجموعة من الفئران وراثيا لتشيخ بوتيرة أسرع بكثير من المعدل الطبيعي. أصبحت الفئران التي لم تمارس التمارين على مدى الأشهر الثمانية الأولى (أي ما يعادل بداية الستينات من عمر الإنسان) هرمه وعاجزة للغاية. وكانت عضلاتهم

وعقولهم صغيرة، وقلوبهم متضخمة، وغددهم التناسلية منكمشة، وأصبحوا مرقعين واكتسح شعرهم البياض. وكانت هذه المجموعة من الفئران بالكاد تتحرك داخل أقفاصها، وتوفوا جميعهم قبل أن تصل أعمارهم إلى السنة.

بينما سمح لمجموعة أخرى من الفئران معدلة وراثيا أن تشيخ بالركض بسرعة على عجلة لمدة 45 دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع، ابتداءً من عمر ثلاثة أشهر (أي ما يعادل 20 سنه من عمر الإنسان). وواصلت الفئران هذه التمارين المكثفة (أي ما يعادل للإنسان الركض 18 ميلا في الأسبوع) خلال الأشهر الخمسة التالية. حافظت الفئران خلال ثمانية أشهر التي مارست التمارين على فرائها بالكامل ولم تشيب بل كانت فرائها داكنة، وكتلة عضلاتها وحجم دماغها وحجم غددها التناسلية وقلوبها طبيعية على عكس أقرانهم السابقون، ولم تمت أي من هذه الفئران التي مارست التمارين من اسباب طبيعية بحلول سنة واحدة. ولخص الباحث الرائد الدكتور مارك تورنوبولسكي، "أن ممارسة التمارين تغير مسار الشيخوخة."

من المهم أن ننوه أن ممارسة التمرينات الرياضية لمدة 45 دقيقة كانت على وتيرة حثيثة إلى حد ما. أي ما يعادل للإنسان الركض لست أميال 8-9 دقائق للميل الواحد لمدة ثلاثة أيام في الأسبوع. وسيعد ذلك خيارًا جيدًا إذا كنت تتمتع بجسد صحي وتفضل القيام بتمارينك القاسية في جلسات مكثفة في الاسبوع. ولم يكن الدكتور تارنوبولسكي متأكد من ضرورة هذه الوتيرة للبشر لرؤية الفوائد. لذا اقترح على الشخاص الخاملون أن يبدؤون بخمس دقائق من المشي يوميا، ومن ثم تزيد يزيدون من مستوى نشاطهم تدريجيا.

أظهرت زيادة التمارين الرياضية نتائج مماثلة في التجارب على الانسان وانطبقت على جميع الأعمار، حتى بين مرضى قصور وظائف القلب الذين اعمارهم أعلى من 65، وتكافح التمارين التنفسية العادية انهيار

العضلات، وتزيد من قوتها، وتقلل الالتهابات الناجمة عن الشيخوخة. ستستمر بالشعور والظهور أصغر سنا بغض النظر عن عمرك أو حالتك البدنية الحالية. إذا استمريت بالتحرك أكثر.

نم جيدًا لتجذب من حولك

تشكل نظارة وجه شخص ما انطباعنا الفوري عنه. وأنا أعترف بأن ذهني يلقي أحكام سريعة باستمرار بمجرد أن التقائي وتفاعلي مع الناس. اضع افتراضات غير عادله إذا بدى وجه زميلي في العمل مجهد جدا وتحيط عينيه هالات سوداء. وعادة ما تكون ردتي فعلي الأولى هي التعاطف لأنني عانيت سابقًا من الأرق.

وبالرغم من ذلك، فإن ذهني أحيانا يفسر تفسيرات أقل تسامحًا. عندما أنتبه إلى زميل عمل يعاني من حرمان من النوم فإني أتساءل عما إذا كان لديه ما يكفيه من الطاقة ليساهم ايجابيًا في الاجتماع، وما هو أسوأ من ذلك هو إذا لاحظت نمط مستمر فإني أفترض أنه يعاني على الصعيد الشخصي والمهني. وقد يشك بعض الموظفين بأنه يعاني مشكلة معاقرة خمور. وأكرر مرة أخرى بأن كل هذه الاحكام السريعة غير منصفه ولكننا نقوم بها مئات المرات في الأسبوع.

لا يوجد ما هو أكثر ضررا على انطباع الناس بنا بقدر الأثر الظاهر للحرمان من النوم. اكتشفت دراسة نشرت في *المجلة الطبية البريطانية* أن الناس يحكمون علينا عشوائيًا استنادا على مدى نعاسنا أو نشاطنا. ما تعلمه الباحثون بعد طلب 65 مراقبين غير مدربين على تقيم صور أناس يعانون من حرمان النوم، وأولئك الذين حظو بقسط طبيعي من النوم يثبت ما توقعته مسبقًا.

قيم اناس اختيروا عشوائية بأن المجموعة المحرومة من النوم صحتهم وجاذبيتهم أقل، ومتعبون أكثر من غيرهم. وتكشف دراسات أخرى أن التغييرات الناجمة عن الإجهاد المرتبط بالأرق تجعل بشرتك تبدوا بمنظر أسوأ بكثير من خلال الآليات الفسيولوجية المختلفة.

تعد قلة النوم أحد اهم الحالات التي يكون أثرها معكوس على مظهرك قبل أن تؤثر على جسدك من الداخل على المدى البعيد. خطط ليلة نوم هانئة في الأيام التي تحتاج فيها الى طاقة كبيرة وترك انطباع جيد عن مظهرك. سوف يكون مظهرك مع مرور الوقت أكثر شبابا إذا استمريت بالنوم الهانئ.

- تناول المزيد من الجزر والطماطم الطبيعية حتى تحصل على بشرة برونزية نظرة طبيعية. وأضف سمك السلمون والتوت البري لشعر وجلد أجمل.

- امش خمس دقائق على الأقل يوميا لمحاربة الشيخوخة. ومن الافضل ايضا ان تصل الى 45 دقيقة من النشاط المكثف على الأقل لثلاثة أيام في الأسبوع حتى تحد من الشيخوخة الى النصف.

- أحظى بقسك كافي من النوم حتى تبدوا بأفضل حالاتك.

دفعة إضافية



أبدأ بتناول الأطعمة الصحية أولًا

تحب ابنتي البالغة من العمر أربع سنوات المعكرونة، وهي ليست أكثر الأطعمة صحيًا. ولاحظت أنها كانت تأكل وتملأ بطنها بالمعكرونة وتترك معظم الخضار على طبقها. لذا قلت لها أنها لن تحصل على المعكرونة قبل أن تنهي خضارك، بدلا من أن اكون أحد الآباء المتشددين واحرمها من المعكرونة تماما. وها هي الآن تنهي خضرواتها كل مرة تأكل فيها المعكرونة بالرغم انها لا تحب القرنبيط الأخضر بقدر حبها للمعكرونة وأصبحت الآن تترك بعض المعكرونة على طبقها.

حاولت أنا زوجتي إتباع القاعدة نفسها ونجحت معنا أيضًا. فعندما أذهب لتناول العشاء بالخارج أجد أن معظم وجبات الطعام تبدأ بسلطة كبيرة. لذلك أبدأ بأكل الخضروات عندما تصل مقبلاتي. فعندما تبدأ بتناول

الطعام الصحي أولا فان ذلك يسهل عليك مقاومة إغراء الحلويات.

وكما أظهرت أبحاث على مدى العقد الماضي ان الطبق الذي تبدأ به يكون بمثابة القاعدة لوجبتك بالكامل وتبين التجارب أن الناس يأكلون كمية تقارب 50 في المئة من الطعام الذي يأكلونه أولا. فلو بدأت بتناول الخبز الملفوف فأنك ستتناول المزيد من النشويات والقليل من البروتين، وعدد قليل من الخضروات. وستتناول كميات كبيرة من الطعام عندما تبدأ وجبتك بالنشا.

اوصت حكمة قديمة بتناول الطعام الصحي على طبقنا أولا، وهذا يعني ان تبدأ بالخضار أو السلطة. إذا كنت ستأكل طعام غير صحي فعلى الأقل تناوله آخرا. وسيعطي ذلك الفرصة لمعدتك أن تمتلئ بخيارات أفضل قبل أن تتناول النشويات أو الكربوهيدرات، أو السكريات. كما أنه سيضمن لك تناول كميات أكبر لما هو مفيد لك.

جرب أن تتناول بدائل صحية عندما ترجح ميلك لاتخاذ خيارات سيئة، فاعثر على طعام صحي تملأ به معدتك قليلا لتقلل من شهيتك. كشفت إحدى الدراسات أن شرب كأس كبيرًا من الماء قبل كل وجبة يؤدي إلى خسارة ملحوظه في الوزن مع مرور الوقت.

نجحت استراتيجية طبقتها وهي تناول وجبة خفيفة صغيرة قبل الذهاب إلى مكان يحوي خيارات صحية محدودة. حيث إذا ذهبت الى منزل أحد أصدقائي الذي ما يقدم عادة اللحوم والمعكرونة، فإني أملأ معدتي بالمكسرات أو الخضروات قبل مغادرتي المنزل حتى يسهل علي اتجنب الإفراط بالطعام لاحقا.

الطريقة القانونية للانتشاء

فكر في امتع انواع التمارين الرياضية التي سبق وأن مارستها، وقد يشمل ذلك أي نشاط بدني كالركض، أو ركوب الدراجات، أو كرة القدم

الأمريكيــة، أو كــرة القــدم، أو التــنس، أو اليوغــا، أو البيلاتــيس. وانظــر إذا كنــت ستســتطيع تحديــد بعــض مــن أفضــل هــذه اللحظــات خصيصًــا فــي احــدى هــذه التمارين.

والمغــزى بالنســبة لــي مــن الــركض بعــد أن اقطــع حــوالي ميلــين فــي الهــواء الطلــق وهــو أنــه ممتــع أكثــر، فتــذهب أوجــاعي وآلامــي الناتجــة عــن الــدقائق الأولــى مــن الــركض وتنــتظم نبضــات قلبــي وتنفســي. ويبــدأ تــأثير الاندروفين مفعوله ليعطيني انتشاء طبيعي.

لاحــظ العلمــاء عنــدما درســوا هــذه الظــاهرة بــأن أكثــر اللحظــات متعــة تحــص أثنـــاء وصـــولك "عتبة التهوية الرئوية "، والتـــي تشـــير إلـــى صـــعوبة التحــدث نســبة لســرعة التــنفس. يشــعر القليــل بــأنهم يكونــون بأفضــل حــالاتهم بعــد هــذه العتبــة ولكــن معظمهــم النــاس يشــعرون بــذلك بقــرب حــدوثها أو قبلهــا تماما.

لـــديك إدمـــان أزلـــي لممارســـة الرياضـــة. وكـــان علـــى أســـلافنا مطـــاردة وفريســـتهم مشـــيا والهـــروب مـــن الحيوانـــات المفترســـة. ورجـــح العلمـــاء بـــأن ذلك سبب انتشاء العدّاء أصبح جزء من تطورنا.

لازال يظهـــر البـــاحثون كيفيـــة حـــدوث الانتشـــاء الطبيعـــي هـــذا ووقتـــه. حيــث يتســبب النشــاط المكثــف فــي افــراز مــواد كيميائيــة فــي الــدماغ تســمى الكانابينويــد الــداخلي، الــذي يولــد شــعور متعــة شــديد. واختبــر العلمــاء ذلــك بإحضـــار أشـــخاص فـــي المختبـــر إمـــا يمشـــون أو يركضـــون فـــي جهـــاز ســـير لمــدة 30 دقيقــة، الــركض بأضــعاف مســتوى افــراز الكانابينويــد الــداخلي فــي الــدماغ. ووصــفت طبيبــة مختصــة مــا يحــدث لهــا عنــدما تــركض هــو "أنهــا بمجــرد أن تبــدأ بــالركض تشــعر بــأن عضــلاتك مشــدودة قلــيلا ولكنهــا تصــبح

مرنــه مــع مــرور الوقــت ... ويصــبح قلبــك أقــوى وأكبــر بســبب كميــة الــدم المتزايدة.

المشــي مفيــد لصــحتك، ولكنــه لا يعطــي نفــس نتيجــة الانتشــاء النــاجم عــن الــركض. يمكــن أن تزيــد الهرولــة لعــدة مــرات فــي الأســبوع خمــس إلــى ســت ســنوات لحياتــك، ولكنــه لا يعتبــر دافــع قــوي للــركض غــدا. عليــك أن تتمــرن بكثافة لمدة 30 دقيقة إذا كنت ترغب في انتشاء سريع.

النوم طريقك إلى يوم جديد

تعتبــر نــوم حركــة العــين الســريعة العميــق أفضــل حــل لبدايــة ايجابيــة ليــوم جديــد تــالي. اكتشــف فريــق مــن البــاحثين فــي جامعــة بيركلــي أن أثنــاء هــذا النــوع مــن النــوم تتوقــف الافــرازات الكيميائيــة المســببة للتــوتر بحيــث يتــيح لــدماغك اســتيعاب التجــارب العاطفيــة. حيــث يخفــف هــذا النــوم العميــق مــن ســوء حــدة الــذكريات الســلبية. وذكــر أحــد البــاحثين أنــه تســترجع الــذكريات أثنــاء هــذه المرحلــة مــن النــوم وتوضــع مــن خــلال منظــور يســتوعبها العقــل، فقــط عنــدما تكــون الافــرازات الكيميائيــة المســببة للتــوتر متوقفة.

قسـم العلمـاء لاختبـار ذلـك أشـخاص إلـى مجمـوعتين أطلعتـا علـى نفـس 150 صــورة مــؤثرة كــل 12 ســاعة وفــي الوقــت نفســه تــم قيــاس نشــاط ادمغــتهم بالتصــوير الــرنين المغناطيســي الــوظيفي. عرضــت الصــور علــى المجموعــة الأولــى فــي الصــباح ومــرة أخــرى فــي المســاء دون أن يأخــذوا قسـطًا مـن النـوم بـين كـل عرضـين. بينمـا اطلعـت المجموعـة الثانيـة علـى نفـس الصـور مـرة فـي المسـاء ومـن ثـم نامـت واطلعـت مـرة أخـرى علـى نفس الصور في صباح اليوم التالي.

وسجل أعضاء المجموعة الثانية إلى انخفاض ملحوظ في ردود فعلهم العاطفي تجاه الصور. وكشف مسح رنين المغناطيسي الوظيفي لهذه المجموعة أيضا انخفاض كبير في تفاعلات في اللوزة الدماغية، وهي المنطقة المسؤولة عن العواطف. وانخفضت افرازات الكيمياء العصبية للتوتر في الدماغ كثيرًا.

كما توضح هذه التجربة، أن أعمق مرحلة في النوم التي تدعى بحركة العين السريعة هي بمثابة علاج لتخطي لأحداث المؤلمة دون افرازات الكيميائية المسببة للتوتر والهرمونات الضارة. لذا ذكر نفسك في نهاية يوم عصيب، بأن ليلة جيدة من النوم يمكن ان تعيد توازنك. وانظر إلى النوم كالمخدر لإجراء عملية جراحية فهو يسمح لدماغك للقيام بهذا العمل الصعب بألم أقل.

أحظى بليلة هانئة من النوم لتبدأ يوم غد بعبء أقل من أحداث اليوم السابق. ستشعر في صباح اليوم التالي بشعور أفضل من الأمس قبل أن تخلد إلى النوم، وإن كنت عادة لا تعود لتوازنك في الغد، إلا أنك ستشعر بأنه يوم جديد على الأقل.

- ابـدأ بتنـاول الطعـام الصـحي فـي وجبتـك إذا كـان هنالـك أطبـاق غيـر صحية.

- حـدد نشـاط بـدني يزيـد مـن التـنفس الـذي يمنحـك انتشـاء الطبيعـي. وقـم بممارسته مرة واحدة على الأقل في الأسبوع لمدة 30 دقيقة.

- اعـط النـوم فرصـة لتخفيـف أعبائـك فـي نهايـة يـوم سـيء، قبـل أن تتحـول الضغوطات الصغيرة إلى كبيرة.

تنبيهات



تناول حفنة

تـذكر آخـر مـرة كنـت فيهـا جالسـا علـى مكتبـك تأكـل بينمـا تعمـل أو عنـدما تناولـت وجبـة عنـد مشـاهدة التلفـاز أو عنـدما تناولـت العشـاء خـلال قيادتـك. أراهـن أنـك تناولـت أكثـر ممـا خطـت واسـتمتعت أقـل بوجبتـك. حيـث أثبتـت الدراسـات بجامعـة هارفـارد أن النـاس اسـتهلكت 167 سـعره حراريـة فـي الساعة الواحدة أثناء مشاهدة التلفاز.

أنـا لـدي نقطـة ضـعف حقيقيـة لـدى الشـكولاتة الداكنـة المحشـية بـاللوز. فـي السـابق، كنـت آخـذ العلبـة معـي بأكملهـا وأجلـس أمـام التلفـاز علـى الـرغم مـن أنـي قلـت لنفسـي سـأتناول بضـع قطـع إلا أنـي وجـدت نفسـي تناولـت 20 قطعـه قبـل أن أضـع العلبـة جانبـا. لكـن قـررت مـؤخرا أن أضـبط نفسـي حيـث أنـي الآن أجبـر نفسـي علـى أخـذ كميـات بسـيطة لا تتعـدى الحفنـة الواحـدة وتـرك العلبـة فـي الخزانة. والآن هذا التغيير البسيط قلل معدل استهلاكي إلى الثلثين.

عوضا عمن تعدد المهام بينما تأكل، ركز على نوعية وكمية ما تأكل مع كل قضمة. لذا تجنب تفقد الرسائل والقراءة أو مشاهدة البرامج بينما تأكل. إن لم تستطع الامتناع عن الوجبات الخفيفة بينما تقوم بمهام عدة فامنع نفسك بأن تخفف هذه العادة.

عندما درس فريق من الباحثين استهلاك الناس للفشار في دور السينما اكتشفوا أنه سواء أكان المذاق جيدا أو سيئا فإن له تأثير كبير على مقدار استهلاك المشتركين للفشار. على الرغم من أن لا أحد يحب تناول فشار القديم فإن المشترين المعتادين على تناول الفشار في دور السينما يستهلكون نفس كمية الفشار سواء كان جديدا أم قديما. ولكن الجزء الأكثر إثارة للاهتمام ما حدث عندما طلب الباحثون القائمون على هذه التجربة من رواد السينما على تناول الطعام بأيديهم الغير معتادين على التناول بها. ولوحظ أنه عند استخدام اليد الغير المألوفة أثناء تناول الفشار تكون كمية الأكل أقل بكثير.

وتشير دراسات أخرى أن (علامات التوقف) تكبح من هذه الرغبة من الإفراط في تناول الأطعمة فعندما وضع الباحثون رقائق بطاطس حمراء بعد 5 أو 10 رقائق عادية كان هناك انخفاض ملحوظ في الاستهلاك و كان معدل تناول المشاركين حوالي 50% أقل بسبب تلك الرقائق الحمراء التي حققت الخدعة للعقل اللاوعي. على الرغم من أنهم لم يعلموا أن تلك الرقائق أخفيت عنهم لتؤدي غرض هذه الدراسة بنجاح.

فلوضع حد لتناولك الطعام بدون شراهة, نحن بحاجة شيء يذكرنا بالتوقف. لذا تناول حفنة واحدة من الوجبات الخفيفة أو ضع جزء محدد سلفا

علـى طبـق أو منـديل فهـذا سيسـمح لـك بتحديـد كميـة الطعـام التـي تنـوي اسـتهلاكها. و بـذلك لـن تحتـاج إلـى أن تنهمـك فيمـا تعملـه و تنسـى أن تتوقـف عـن الأكـل و هنالـك خيـار آخـر و هـو أن تتنـاول وجبـة خفيفـة تحتـاج إلـى مجهـود كالفسـتق غيـر المقشـور لـذا فأنـت تبـذل مجهـودا لتنـاول وجبـة مـا و التفكير بها.

أخرج لخمس دقائق

تمنحـك النشـاطات الخارجيـة دفعـة إيجابيـة. و قـد كشـفت سلسـة مـن الدراسـات أن ممارسـة الرياضـة فـي الهـواء الطلـق لـه فوائـد أكثـر مـن ممارسـة الرياضـة فـي الأمـاكن المغلقـة. حيـث أن الأنشـطة فـي الهـواء الطلـق يـؤدي إلـى زيـادة الطاقـة و المشـاعر الإيجابيـة و الشـعور بالتجـدد و مـن الممكـن أن تخفـف حدة التوتر و الارتباك و الغضب و الاكتئاب.

سـجل المشـتركين فـي هـذه الدراسـة ازديـادا فـي المتعـة و الرضـا مـن ممارسـة الأنشـطة فـي الهـواء الطلـق و يـرجح أن يعيـدوا ممارسـة هـذه الأنشـطة. حتـى لـو اضـطررت لارتـداء الكثيـر مـن الملابـس فـي أوقـات معينـة مـن السـنة فمن الجدير أنه يستحق العناء.

فكثيـرا مـا أشـعر بالحاجـة إلـى الخـروج مـن منزلـي أو عملـي بعـد قضـاء يومـا كـاملا فـي الـداخل. فلطالمـا كـان هنـاك شـيء فـي الطبيعـة يعـزز طـاقتي حتـى ولـو مارسـت أنشـطتي فـي الـداخل فـلا تقـارن سـاعة مـن المشـي بالسـير بالمشي حول الحي.

الخبـر السـار أن كـل مـا تحتـاج لتحسـين مزاجـك,هو ممارسـة الأنشـطة الخارجيـة ولـو لخمـس دقـائق فقـط. فالدراسـات التـي توصـلت لهـذا الاكتشـاف

أضافت أيضا أن أي نشاط في الهواء الطلق كالمشي و البستنة و ركوب الدراجات أو صيد الأسماك سوف يحقق الهدف و الأفضل من ذلك, استغل بعض الدقائق في الهواء الطلق مع المجتمع. فلو كان لديك أطفال اذهب بهم للخارج للعب الكرة و امش قليلا برفقة زملاء عملك لشراء كوبا من القهوة أو تنزه مع زوجتك في الحي صباحا أو مساءا أو نزه كلبك. و تذكر أن حتى الأنشطة البسيطة مفيدة لك في الأيام الباردة. أي بيئة يمكن أن تكون ملائمة سواء كانت في مناطق طبيعية أو في الشارع. ففي الأيام التي تخشى ألا يكون لديك الوقت الكافي للخروج في الهواء الطلق, اخرج و اذهب نزهة قصيرة فهذا سيعود على صحتك العقلية و النفسية بالمنافع.

ضغط الأقران

نحن غالبا ما نحتاج إلى دفعه "بسيطة" كما يسميها الاقتصاديون السلوكيون. كوجود شخص آخر يتمسك بزمام الأمور, فهي الطريقة المثلى للمحافظة على اللياقة و تكون أكثر نشاطا. فواحدة من الأسباب الرئيسية هي أن يدفع الناس للتدريب الشخصي أو حضور صفوف الجماعات و الأنشطة كي يشعروا بالمسؤولية و الالتزام لأنهم يعلمون أن هنالك شخص آخر سوف يتوقع حضورهم و لأنهم استثمروا أموالهم مسبقا.

و قد وجدت سلسلة جديدة من الدراسات أن أي تأثير عرضي قد يكون له تأثيرا دائما. قسم الباحثون في جامعة ستانفورد 218 شخصا إلى ثلاث مجموعات و طلب من المشاركين المشي نصف ساعة في معظم أيام الأسبوع. فالمجموعة الأولى تمت مراقبتهم أما المجموعة الثانية فكانت تتلقى رسائل آلية كل ثلاثة أسابيع تتابع عن نمط ممارستهم للرياضة في حين كانت المجموعة الثالثة تتلقى المكالمات من شخص بقي على اتصال

معهم و شجعهم طوال فترة الدراسة التي استمرت لمدة عام كامل. فكان أداء تلك المجموعة التي تلقت الاتصال بشكل مستمر أفضل من البقية و الشخص الذي دربهم قد هنأهم على ذلك.

أظهرت الثلاث مجموعات بعض التطورات بعد مرور 12 شهر ربما لأنهم يعلمون أنهم متابعون حتى نهاية الدراسة. فبعد مرور سنه على هذه الدراسة, مارست المجموعة التي لم تتلقى أي مكالمات هاتفية دورية لمدة ساعتين في الأسبوع. بينما مارست المجموعة التي تلقت مكالمات آلية و تشجيع دوري الرياضة لمدة ساعتين و نصف بالأسبوع. بينما مارست المجموعة التي تلقت اتصالا من شخص كل ثلاث أسابيع أكثر من ساعة و نصف في الأسبوع في بداية الدراسة و مارسوا ثلاث ساعات على نهاية الدراسة.

كادت أن تضاعف متابعة بسيطة من شخص آخر لكل مشترك على مدار السنة. فأوضحت أبحاث من جامعة ستانفورد أن الشخص يحتاج أكثر من قوة الإرادة لتغيير سلوكه. حيث ذكر الباحث أن دعم المجتمع يساعد على عدم الانتكاس "سواء كان في التدخين أو تعاطي الكحول أو قلة النشاط البدني." فبادرة لطيفة قد يكون لها تأثير دائم. فتشير هذه الدراسة و غيرها الكثير من الدراسات إلى أن أي شخص كان بإمكانه مساعدتك على الالتزام. بالرغم من ذلك, يمكن لوجود صديق مقرب لك يدفعك له أكثر فائدة.

واقترحت إحدى الدراسات إذا خططت ممارسة الرياضة مع صديقك لتتحفز ستستفيد أكثر لو كان صديقك أفضل منك في أحد الأنشطة. فالأصدقاء الذين يمارسون الأنشطة بشكل أفضل يعطونك تشجيع لفظي أقل

(كي تتجنب الإحباط) فإن ذلك له أكثر فعاليه عليك.

إذا لم تستطع إيجاد شخص ما يشجعك لتكون أكثر اهتماما بصحتك اليوم, حاول إيجاد لو شخص واحد على الأقل ليساعدك على تحقيق أهدافك الصحية. فمن الممكن أن يكون صديقا أو زميلا أو قريبا أو زوجا أو أي شخص آخر يرغب في مساعدتك و لا يتوجب على هذا الشخص متابعتك كل يوم. فلو كنت مرتاحا أكثر للعمل مع مدرب شخصي أو إتباع نظام على الشبكة العنكبوتية فكلاهما يمكن أن ينجح و يستحق الاستثمار به. تأكد فقط بأنه يوجد لديك الآلية المناسبة لإيجاد شخص ما يذكرك بأهدافك الصحية و يتابع تقدمك في ممارستك للتمارين بين الحين و الآخر.

- فعندما تريد أن تتناول وجبة خفيفة تناول حفنة و اترك الكيس أو العلبة جانبا.
- اقض خمس دقائق يوميا على الأقل خارج المنزل.
- حدد شخصا يتابعك بانتظام ما إن كنت نشيطا أم لا حيث يمكن أن يكون صديقا أو مدربا أو مدربا شخصيا.



كل جيدا لتكافح السرطان

سيشخص نصف الرجال و ثلث النساء في أمريكا بمرض السرطان. حتى لو تشخص رسميا بالسرطان فمن المرجح أن يكون لديك خلايا سرطانية مجهريه في جسمك أصغر من أن ترى بالتصوير الرنين المغناطيسي أو التصوير المقطعي بالحاسوب. فعلى سبيل المثال, حين شرح الباحثون جثث الذين ماتوا في حوادث السيارة فإنهم غالبا ما يجدون أنواع من السرطان التي لم تشخص من قبل. وفقا لأحد الباحثين الرائدين, فمن المحتمل أن السرطان المجهري يتشكل في أجسامنا طوال الوقت.

فمعظم هذه السرطانات المجهريه لا تنمو كفاية لتشكل خطرا بل هي خاملة في العضو الذي تعيش فيه و هي صغيره جدا و رفيعة مثل رأس قلم الحبر و تفتقر لإمدادات الدم الكافي. لذا فنمط حياتك و نظامك الغذائي كلاهما يلعبان دورا رئيسيا في حياتك إما سلبا أو إيجابا.

ما تأكله يمكن أن يقلل من إلى حد كبير من خطر الإصابة بالسرطان و انتشاره و قد تبين أن النظام الغذائي و النشاط البدني بإمكانه الحد من إعادة

الإصابة بالسرطان و يزيد من وقت عيشك. و من تجربتي الخاصة لم يتغير حجم العديد من أورامي الكبيرة على مدى العقد الماضي في حين أنه لا توجد وسيلة لمعرفة كم قد أبطأت هذه التغييرات الغذائية من انتشار المرض و نموه مع مرور الوقت إلا أنها بالتأكيد ساعدت على زيادة فرص نجاتي من السرطان.

فالخطوة الأولى للحد من نمو الخلايا السرطانية هي الحفاظ على وزن معتدل. و وفقا للدراسات الحديثة أن البدانة تتسبب بمرض السرطان بشكل عفوي فالبدانة تضع الجسم في حالات مزمنة تسهل على الخلايا السرطانية من أن تنمو و تنتشر في جميع أعضاء الجسم.

و تشير الدراسات الوبائية أن الذين يعانون من البدانة تزيد فرص إصابتهم بجميع أنواع السرطانات المختلفة بنسبة 50%. أما بالنسبة لأنواع معينة من السرطان كسرطان الكبد فتزيد فرص إصابة البدناء به بنسبة 450% لذا يبدو أن الحفاظ على وزن طبيعي هي الطريقة المثلى لتقليل فرص الإصابة لمرض السرطان على المدى البعيد.

و لمنع نمو و انتشار الخلايا السرطانية استهلك كميات كبيرة من هذه الأطعمة و المشروبات مثل : التفاح و الخرشوف و التوت البري و ملفوف الخردل الأبيض و القرنبيط الأخضر و الشاي الأخضر و اللفت و الليمون و الفطر و التوت و العنب الأحمر و النبيذ الأحمر و سمك السلمون و الفراولة و الطماطم و أيضا ضع في طعامك المكونات المنكهة التي تكافح الخلايا السرطانية مثل : القرفة و الثوم و جوزة الطيب و البقدونس و الكركم.

جـرب هـذه الأطعمــة و التوابــل كبــدائل للأطعمــة الحلــوة أو المقليــة و أيضــا احتــرس مــن أكــل اللحــوم المصــنعة و اللحــوم الحمــراء و الــدهون المشــبعة و الســكريات المضــافة. و ربطــت كــل هــذه الأنــواع مــن الأطعمــة بمعــدلات الإصــابة بالســرطان المتزايــدة فــي مختلــف أنحــاء الجســم و فــي حــين أن النظــام الغـذائي وحـدة لـن يمنعـك أو يشـفيك مـن الإصـابة السـرطان إلا أنـك بالتأكيـد يمكنــك تقليــل فــرص إصــابتك بالســرطان بتناولــك للأطعمــة المفيــدة فلــو غــذيت جسمك جيدا فستجوع الخلايا السرطانية من عملية انتشارها.

احصل على وصفة لممارسة الرياضة

يجــب أن يكــون تعاطيــك للأدويــة مــلاذك الأخيــر و لــيس أول اختياراتــك. ففــي كثيــر مــن الأحيــان مــا نلجــأ فــورا لأســرع طريقــة لحــل مشــاكلنا فنســتخدم الأدويــة و علــى الــرغم مــن أن الأدويــة ضــرورية لتقليــل المخــاطر إلا أنهــا ليســت الاختيار الصحيح على المدى البعيد.

فعلـى حـد تعبيـر الباحـث الطبـي ألـيكس كـلارك الـذي يـدرس أثـر التمـارين الرياضــية علــى وظــائف القلــب فالتمــارين الرياضــية دواء مــدهش بــالرغم مــن أنــه لــم يعبــأ فــي قــوارير. و يمكــن أن يكــون مفعــول التمــارين الرياضــية كمفعــول الأدويــة فــي عــلاج كــل شــيء كالاكتئــاب او الصــداع النصــفي. و أقســم أصــدقائي الــذين يعــانون مــن الاكتئــاب بــأن التمــارين الرياضــية المنتظمــة كانــت أفضــل وســيلة لمكافحــة ذلــك. و يمكــن للنشــاطات البســيطة أن تســاعدك كــذلك بعــدم استخدام الأدوية الجاهزة التي تخفف من آلام الالتهابات.

فمـن خـلال تجربتـي الشخصـية أعلـم بـان ممارسـة التمـارين الرياضـية هـي أفضـل طريقـة لإبعـاد آلام الجسـم المزمنـة. الأنشـطة لهـا دور فعـال للتقلـيص مـن آلام رقبتــي و ظهــري أكثــر مــن أي دواء آخــر جربتــه و لقــد وجــدت بــأن

ممارسة التمارين الرياضية المختلفة لها فعالية أكثر من الأدوية لتحسين نومي. وكنتيجة لزيادة أنشطتي كنت قادرا على حصر جميع الوصفات الطبية و الأدوية في السنوات الأخيرة.

كما أن النشاط الدوري يعدل من جيناتك لتخدم نظامك الغذائي. حيث عندما حلل العلماء الحمض النووي للناس قبل و بعد نصف ساعة من التمارين الرياضية وجدوا أن الأنشطة غيرت من طريقة إنتاج الحمض النووي لبروتينات العضلات المتخصصة التي تعزز عمليات الأيض. و قد أدى هذا التغيير إلى حرق العضلات مزيدا من الدهون و السكريات و هذا التغيير يمكن أن يقلل الحاجة إلى الأدوية المختلفة التي تساعد الجسم على تعويض ما تسببت به الخيارات الغذائية السيئة.

عندما تزور طبيبك في المرات المقبلة فاسأله لو كان لديك النشاط الكافي في نظامك اليومي أو زد من نشاطك اليومي لترى ما إذل خفت أعراضك أم لا. و قد تكتشف أنك بحاجة إلى وصفة طبية لممارسة التمارين الرياضة أكثر من حاجتك لوصفه دوائية.

أحفظ أمرين عن ظهر قلب

على الرغم من أن مرض القلب الذي يتسبب بوفاة ملايين من الناس كل عام في جميع أنحاء العالم إلا انه أحد اكثر الأمراض المدروسة الي يمكن الوقاية منها. و هناك دراسة دولية تاريخية يطلق عليها اسم انتر هارت كل الذين أصيبوا بنوبات قلبية في جميع القارات مع عدد مقارب من الأقارب الذين لا يعانون من هذا المرض. وبعد دراسة أكثر من 15,000 شخص عبر القارات استنتجت هذه الدراسة أن نحو 90% من مخاطر الإصابة

يمكنك تجنبه فهي متعلقة على سيطرتك على نفسك.

وهناك بعض الأسباب التي تزيد من احتمالية الإصابة بمرض القلب ومنها: ارتفاع الكولسترول في الدم وضغط الدم وقلة النشاط البدني والتدخين وسوء النظام الغذائي. والأهم من ذلك كله منع النوبة القلبية من وقوعها فعندما تتعرض لنوبة قلبية فإنك تزيد احتمالية موتك العام المقبل. 25% من الرجال و38% من النساء سوف تقدر وفياتهم بهذه الإحصائية لذلك يجب عليك المحافظة على قلبك قبل فوات الأوان.

وأبدأ بمعرفة مقياسين أساسيين الكولسترول وضغط الدم كما ذكر في إحدى المقالات عن أهمية هذين المقياسين (فمن المهم معرفة أساسيات الحفاظ على قلبك كمعرفتك للحروف الأبجدية للقراءة). أما بالنسبة للكولسترول فانظر كمية الكولسترول لديك إما كان بروتين دهني عالي الكثافة أو بروتين دهني منخفض الكثافة. فمن الممكن أن يكون مقياس الكولسترول مضللا لصحتك. ومع الأسف هناك أشخاص لا يعرفون نسبة الكولسترول في الدم الموجودة في أجسادهم ناهيك عن النسبة الموجودة المثلى لهم. تابع هذه الأرقام سنويا على الأقل ولكن زد من متابعتك إن كان لديك أي أعراض.

ففي حين أن الكولسترول يحتاج عادة إلى فحص وزيارة طبيب إلا أن ضغط الدم أسهل بكثير وكما أنه أقل تكلفة. حيث أن قياس الضغط المنزلي يبدأ من 20 دولار أما إذا كنت من راغبي حلولا تقنية فهنالك أصفاد لضغط الدم بإمكانك ربطها بهاتفك الذكي لتتابع ضغط دمك بانتظام ولحل اوفر ماديا لقياس ضغطك في الصيدلية أو محلات البقالة حيث يوجد هناك أجهزة

مختصة لقياس ضغطك مجانا.

لن تحتاج إلى تناول الأدوية للتحكم بضغط دمك أو كوليسترولك إذا كنت تأكل جيدا ولا تدخن. أبدأ بتحسين نظامك الغذائي للحفاظ على هذه الأرقام طبيعية ثم حاول أن تتمرن 30 دقيقة يوميا فالتمارين مرتبطة ارتباطا كليا في اخفاض مخاطر الإصابة بنوبات قلبية بنسبة 70% وإذا لم تقدر على التمارين 30 دقيقة في بعض الأيام فامشِ 10 دقائق على الأقل.

عندما حلل العلماء في مايوكلينيك بيانات حول هذا الموضوع وجدوا ان المشي لمدة 10 دقائق يوميا قللت من نسبة خطر الإصابة بإمراض القلب بينما يقارب 50% مقارنة مع نسبة الذين لا يمارسون أي نشاط رياضي. وتساعد ابسط التمارين علا رفع الكولسترول الجيد في الدم احترس ايضا من الجلوس لفترات اطول من اللازم وفقا لدراسة اصدرتها مايوكلينيك فضرر فترات الجلوس الطويلة لها نفس ضرر التدخين عندما يتعلق الأمر بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب.

- استبدل الأطعمة المحلاة والمقلية بتوابل ونكهات صحية.

- مارس الأنشطة قبل اللجوء إلى المسكنات او الأدوية الأخرى.

- أعرف ضغط دمك ومستويات الكولسترول في دمك. فإذا كنت تجهل هذه الأرقام فقس ضغطك في الشهر المقبل وعلى مستويات الكولسترول سنويا.

الاختيارات اليومية



تحلى بقوة الإرادة وأنت في المتجر

تتخذ أكثر الاختيارات التي لها تأثيرا على صحتك في البقالة فبمجرد وضعك للحاجيات في عربة التسوق سواء أكانت جيدة أم سيئة سوف تأكلها في كل الأحوال حتى لو شعرت بالندم بسبب سوء اختياراتك ستعدف قوة إرادتك عند عودتك للمنزل لأنك دفعت وستضطر للأكل إلا انها مجرد خطوات بسيطة لتصل إلى الهدف.

فإحدى نقاط ضعفي هي مقرمشات القمح الرقيقة فحين أجدها في المنزل فإنني بالتأكيد سأتناول العلبة بأكملها في غضون يوم او يومين لأنه مزود بالكربوهيدرات والملح وأدمنت مذاقها وأصبح بالكاد أن اكتفِ بقطعة أو قطعتين لأن هذه المقرمشات مشبعة بالكربوهيدرات والملح لذا تضعف

قوة إرادتي المحدودة أمامها. وأدركت أخيرا أن الطريقة الوحيدة للفوز في هذه المعركة هو ألا اشترِ هذه المقرمشات.

استخدمت ميزة الاشتراك والحفظ في أمازون لشراء حاجيات صحية أكثر للتغلب على رغبتي في شراء الوجبات الخفيفة المقرمشة من البقالة. ففي كل شهر يرسلون لي إمدادات جديدة من المكسرات والشاي الأخضر وغيرها من الوجبات الخفيفة الصحية. وتجديد هذا الاشتراك جعل هذه الخيارات أكثر تلقائية.

معظم وقتي في قسم المنتجات والمأكولات البحرية الطازجة وأحاول ايضا تجنب الممرات الوسطى تماما لأنها مليئة بالمأكولات غير الصحية التي أدمنها فإذا لم ارى البسكويت المالح وهي نقطة ضعفي الثانية فلن يكون هنالك أي فرصة بأن ينتهي بها المطاف داخل عربتي.

فأن يكون لديك الوعي الكافي للإغراءات التي تكون من حولك هي فرصة جيدة للاستمرار. ضع الخيارات الصحية في عربة التسوق حينما تكون في المتجر حتى لا تتخذ خيارات سيئة والأفضل من كل ذلك، جهز قائمة لشراء الأطعمة الصحية قبل خروجك من المنزل لأن ذلك يقلل من احتمالية شراءك للأطعمة السيئة بلا تفكير.

فعندما تريد أن تأخذ إجراء فعلي تسوق من متجر الأغذية وأنت شبعان لأنه كلما زاد جوعك كانت قراراتك مع الأطعمة ستكون أسوأ. فإذا كنت تمشي في ممرات المتجر وأنت جائع فسوف تملأ عربة التسوق بالطعام غير الصحي فاحرص على أن تعتاد التسوق لشراء الطعام بعد وليس قبل تناولك للطعام.

وبعض الفوائد العظيمة للممارسة التمارين لها حقائق مدهشة وكما أن العلماء يكتشفون أكثر كلما توسعوا بأن ممارسة الرياضة يمكن أن تزيد من سرعة إزالة الفضلات من داخل الجسم. وتشير الدراسات إلى أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يساعد الخلايا داخل الجسم بالتخلص من الفضلات والأنقاض مثل الفيروسات والبكتيريا التي تتراكم مع مرور الوقت.

كما أن التمارين الرياضية تساعدك في إزالة تلك التراكمات التي تسبب أمراض الدماغ. وقد وجدت سلسة من التجارب المختبرية على الحيوانات أن ممارسة التمارين اليومية بانتظام تعكس الآثار السلبية للنظام العالي المشبعة الدهون على الدماغ. وتشير هذه الدراسات إلى أن الرياضة قد تحفز الدماغ لإنتاج مواد تقلل من المؤشرات المرتبطة بمرض الزهايمر.

لحسن الحظ فإن كمية التدريبات التي حمت ادمغة الفئران والجرذان المختبرية تعادل 30 دقيقة من الجري بالنسبة للبشر. فأي نشاط مكثف سيحل المسألة. فطالما جسمك يتحرك فعليا لبضع ساعات في اليوم فذلك سيبقيك بعيدا عن الإمساك ويمنحك الثبات.

وقد بحث الباحثون بشكل سطحي من حيث الآليات التي تزيد من منافع ممارسة الرياضة لجسمك ومع ذلك فمن الواضح أن النشاط لا يمنحك طاقة إضافية فحسب بل ينظف جسمك أيضا. وهذا يساعد على تفسير لماذا يوصي الخبراء ممارسة التمارين الرياضية بانتظام لتجنب الإمساك والانتظامية.

فكر بعمق

عندما تحتاج لاتخاذ قرار هام فاتخذ قرارك بعد قسط كاف من النوم. فهنالك تجربة قد أظهرت مدى أهمية النوم في معرفة القرارات الصائبة. فعندما تعلم الناس في هذه الدراسة تقنية جديدة للفوز في لعبة ما في المساء ثم ذهبوا للمنزل واستغرقوا في نوم عميق فإنهم اتخذوا قرارات أفضل في الصباح عند عودتهم.

وعلى سبيل المقارنة أظهرت الدراسة أن الأشخاص الذين مارسوا نفس الأنشطة في الصباح وكانوا مستفيضين طوال فترة النهار يفكرون، كان أدائهم سيء وقد حققت المجموعة التي حضت بنوم جيد قرارات أكثر بأربع مرات في كثير من الأحيان أكثر من المجموعة التي كانت كل هذه الساعات مستيقظة وتفكر.

لحسن الحظ أنه بإمكانك حل المشاكل البسيطة دون الحاجة إلى نوم عميق فذلك لا يشكل فارقا. كما قال الباحث الذي درس هذا الموضوع "تظهر دراستان تأثيرا عظيما عندما نواجه مشكلة صعبة نريد حلها فإن النوم يساعدنا على حل مشاكلنا عن طريق الوصول إلى المعلومات البعيدة في الدماغ الذي هو بُعد للمشكلة الأولية التي قد لا تكون حضرت في أذهاننا منذ البداية.

ومن البديهي أن التفكير بعمق أمر جيد استنادا على حقائق علمية. ففي المرة القادمة عندما تحتاج إلى حل مشكلة صعبة أو لديك قرار حاسم لتتخذه في حياتك، أعطِ نفسك كل الوقت وخذ قسطا كافيا من النوم.

- حدد القليل من الخيارات الغذائية الصحية واشتريها تلقائيا حتى تكون الخيارات الصحية من الأغذية المتوفرة دوما في المنزل.

- مارس التمارين الرياضية المكثفة لتصفية الذهن والجسم.

- اتخذ القرارات البسيطة بسرعة كي تتخلص منها ولكن عندما تحتاج لاتخاذ قرارات مهمة فخذ قسطا من الراحة أولا.

عادات جديدة



تناول الكعك لعيد ميلادك

كل يوم هو عيد ميلاد شخص ما. فأنا متأكد بأنك قد لاحظت وجود الكثير من المناسبات الخاصة في أي يوم من الأسبوع لو كنت تعمل في مكتب ما فتقدم الحلوى والكعك أو المعجنات. يعد الاحتفال بعيد الميلاد واحتفالات الذكرى السنوية والعطل والمعالم الأخرى أمرا جيدا ولكنك إن استخدمتها كذريعة لأكل السكريات والكربوهيدرات المكررة فهو أمر خاطئ. والأسوأ من ذلك أن العقل الباطني يسمح لنا لا شعوريا أن ننسى هذا التعبير على الرغم من أننا قد نستهلك من السكر ما يكفي ليوم كامل.

ففي نهاية المطاف فإن أماكن العمل والتجمعات فيها خيارات أفضل لهذه الأنواع من الاحتفالات. حدد ما هي الحفلات الخاصة حتى تبدأ

التوقعات الاجتماعية بالتغير. فهنالك دائما أسباب تدفعك للاحتفال ولا بأس من القيام في ذلك في بعض الأحيان. لكن وفر تلك الاحتفالات لعيد ميلادك بدلا من الاحتفال لكل مناسبة تخص زميل.

قد يكون للمحيط الذي تخلقه في منزلك له أهمية أكثر من التأثيرات الثقافية الخارجية. لذا فإن واحدة من أكثر الطرق فعالية لمساعدة البالغين والأطفال الذين يعانون من البدانة في خسارة الوزن من خلال عملية يسميها الباحثين "العلاج السلوكي القائم على الأسرة" ولكي تعمل هذه الطريقة مع الاطفال فإن على الآباء أيضا خسارة الوزن. فالعامل الأساسي لإنجاح خسارة وزن الطفل هو فقدان وزن أحد الوالدين.

ابحث عما يمكنك القيام به لتحسين العادات العائلية غير الصحية. كأن تتناول الطعام مع أسرتك بدلا من تناول الطعام خارج المنزل كبداية جيدة. غير نظام الطعام تدريجيا إذا كانت وجبات الطعام في المنزل عبارة عن أطعمة مقلية وكربوهيدرات مكررة أو غيرها من الأطعمة غير الصحية. إذا كنت تتناول الحلويات كل ليلة فكر في طريقة للتخلص منها. أما من لديهم أطفال فلا تحفزوهم بالمثلجات كجائزة عن أكلهم للخضروات. فعلى الأقل أضف بعض الخيارات الصحية لعائلتك لتتيح لهم فرصة اتخاذ خيارات صحية أفضل.

واستبدل الحلويات بوعاء من الفواكه الطازجة وأضف إليه بعضا من حليب جوز الهند أو الكتان الغير المحلى وبذلك ستحصل على بديل طبيعي. فهنالك دراسات أظهرت أن التوت الأزرق والتوت البري والفراولة تحافظ على صحتك فللتوت بمختلف أنواعه آليات مضادات الأكسدة متنوعة

مرتبطة بالصحة فهو يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري ويقلل من مخاطر الإصابة بأمراض متلازمة الرعشة. وهناك تقرير يصف أن ثمار التوت باستطاعتها تغيير واقع تواصل الخلايا العصبية في الدماغ ويمكن لهذا التغيير في إرسال الإشارات لمنع أمراض الدماغ وتحسن من التحكم في الحركات والتفكير.

تقدم معظم المطاعم الحلويات كما قد تقدم الفاكهة أو التوت حتى وإن لم تكن موجودة على قائمة الأطعمة وذلك لا يمنعك من طلبها عندما تتعشى بالخارج. اعتاد جدي الراحل على طلب وعاء كبير من الفاكهة كتحلية كلما ذهبنا إلى المطعم ففي كل مرا كنت أشاهده يفعل ذلك. وقد ابتكر المطعم طريقة جديدة لإرضائه عبر تقديمهم الفواكه او التوت بدون المثلجات.

التوت والتوت الأسود والعنبية هي خيارات صحية لذيذة بدلا من الحلويات. ويكمن التحدي في العثور عليها في غير مواسمها. فإذا لم يتوفر لديك التوت الطازج جرب الأنواع المجمدة وهناك خيارات أخرى كصنع حلوى من الفواكه الموجودة على مدار السنة مثل التفاح والموز وتذكر بأن اختيار طبيعي أفضل من الكعك أو المثلجات.

انهمك أقل في تناول الطعان لتتلذذ أكثر

فعندما تنهمك بأكل الشكولاتة فغنك تستمتع بالقدمة الخامسة عشرة أقل من الأول. فهنالك معاملة نادرة تزيد من سعادتك أكثر من تساهلك اليومي في نفس المعاملة. وهناك شيء ما حول الحفاظ على التجديد التي تمكنك من تحسين صحتك والرفاه في نفس الوقت.

وقد طلب مجموعة من عشاق الشكولاتة تناول قطعة من الشكولاتة كجزء من تجربة ما وتعهدوا بعدها بعدم تناول المزيد في الأسبوع المقبل. كما طلب من مجموعة ثانيه من عشاق الشوكولاتة تناول الشوكولاتة بقدر ما يريدون على مدى الأسبوع المقبل. كما أعطيت المجموعة الثانية تقريبا كيلو ونصف من الشوكولاتة لتحقيق هذا الهدف.

وعندما عادتا المجموعتان بعد أسبوع، استمتعت المجموعة الثانية بالشكولاتة أقل من المجموعة الأولى. فإذا كنت لا تتخيل الحياة من دون الشوكولاتة فهناك خبر سار ألا وهو أن تناول القليل من الشوكولاتة الداكنة له بعض الفوائد الصحية فبإمكان كميات صغيرة من الشوكولاتة الداكنة أن تقلل من خطر الإصابة بالنوبة القلبية والسكتة الدماغية ولكن لا يوجد تأثير إيجابي على صحتك للشكولاتة بالحليب على الرغم من أنها الأكثر شيوعا. والشكولاتة البيضاء ليس لها أية فوائد على الإطلاق. فحتى الشوكولاتة الداكنة قد تصبح خيار خاطئ إذا كانت محشوة بأي نوع من السكريات.

تناول قطعة أو قطعتين صغيرة كحد أقصى حتى تطغى الفوائد على السلبيات وتحدى نفسك ليبقى لوح الشوكولاتة لبضعة أسابيع أو على الأقل حاول ألا تتناول لوح الشوكولاتة بأكمله في جلسة واحدة. إذا كنت تحتاج المساعدة مثلي فأشتر قطعة شوكولاتة المغلفة على حده حتى تتغلب على ضعف الإرادة. ابحث عن الشوكولاتة الداكنة التي لا يقل محتوى الكاكاو فيها عن 70% والقليل من السكر المضاف لأنها تحتوي على مذاق هذه الأصناف وعلى إضافات لها فوائد كثيرة على القلب والأوعية الدموية.

وينطبق هذا الانهماك على الأغذية والمشروبات الأخرى فاذا

شـربت نبيـذك المفضـل كـل أسـبوع فمـن المؤكـد ان متعتـه سـتقل ممـا لـو كنـت وفرتـه للمناسـبات الخاصــة فعنـدما تخطـط بانهمـاك علـى طعـام أو شـراب مـا اعثـر علـى وسـيلة لتقنـين الكميـة والمـرات التـي ستسـتهلكه يوميـا فلـو قللـتم حصصـكم مـن المثلجـات او شـاركت حصـتك مـع شـخص اخـر حتـى تقللـوا مـن الكميـات المسـتهلكة فـإذا واصـلتم بمشـاركة الحصـص بيـنكم الـبعض وأصـبح الانهمـاك فـي الطعـام اقـل فسـيكون الشـعور بالـذنب اقـل والمتعـة أكثـر والصـحة أفضل.

خذ حسابك لأجل الغد

يحسـن تتبعـك لكـل مـن نشـاطاتك النتـائج الموضـوعية للصـحة الجسـدية. فمـن المـرجح أنـك لمـا تعـرف النشـاطات التـي تقـوم بهـا يوميـا فإنهـا لـن تغيـر بالفعـل صـحتك تمامـا. ولكـن اكتشـفت دراسـة رائعـة قـام بهـا فريـق مـن البـاحثين فـي جامعـة هارفـارد تـأثير اخبـار مجموعـة مـن العـاملين فـي كميـة عـدد السعرات الحرارية التي يحرقها أثناء النهار.

ولدراسـة هـذا التـأثير بموضـوعية قسـم البـاحثون العـاملات فـي الفنـدق إلـى مجمـوعتين وأخبـروا المجموعـة الأولـى أن العمـل الـذين يقومـون بـه كـل يـوم مـن تنظيـف غـرف الفنـدق وغيـره هـو بمثابـة تمـارين رياضـية جيـدة وتحقـق توصـيات أي جـراح عـام لأسـلوب حيـاة نشـط. لـيس ذلـك فحسـب بـل أعطـوا هـذه المجموعـة أمثلـة علـى كيـف أن عملهـم يعـد تمـارين رياضـية. كمـا تـابع البـاحثون المجموعـــة الثانيـــة مـــن عـــاملات الفنـــدق لـــنفس الفتـــرة الزمنيـــة. وعملـــت المجموعـة الثانيـة نفـس المجموعـة الأولـى ولكـن لـم تـزود المجموعـة الثانيـة بأي معلومات عن قيمة هذه الممارسات.

خسـرت المجموعـة الأولـى وزنـا وانخفـض لـديهم ضـغط الـدم وانخفضـت

كتلـة الـدهون وانحـت خصـرهم انسـيابا مـع أوراكهـم وكتلـة الجسـم بعـد مـرور أربعـة أسـابيع مـن هـذه الدراسـة. ولـم يتغيـر أي شـيء بالنسـبة للمجموعـة الثانيـة بـالرغم مــن انهـم أدوا نفـس المهــام طــول فتــرة الدراســة. فمــن الواضــح أن المعلومـات التـي قـدمها البـاحثون للمجموعـة الأولـى كـان لهـا نفـس تـأثير الـدواء الـوهمي فـي تحسـين النتـائج الفعليـة والموضـوعية. فكـر فـي أنشـطتك اليوميـة وحـدد التمـارين التـي يحتاجهـا عقلـك. خـذ بعـين الاعتبـار القيمـة التـي تضـيفها لصــحتك بشــكل عــام عنــد قيامــك بمهامــك الأساســية مثــل العمــل أو تنظيــف المنـزل. والأفضـل مـن ذلـك كلـه اسـتخدم جهـاز عـد الخطـى لتـرى بالضـبط كـم تتحـرك طـوال اليـوم. فعنـدما تـرى هـذه الأمـور الصـغيرة تـزداد فـإن صـحتك تتحسن فعليا فكلما زادت نشاطك زادت المنافع.

أضـف القليـل مـن الأنشـطة الصـغيرة لروتينـك حيـث أن الانشـطة الصـغيرة هــي أي حركــة بســيطة تســاهم فــي تحســين صــحتك ولكــن لا تعتبــر تمرينــا رياضـيا. وقـد تبـين أن هـذه الأنشـطة الصـغيرة تزيـد وتفيـد صـحتنا علـى المـدى البعيـد. فــاقتنص جميــع الفــرص لــديك كــأن تخصــص وقتــا بســيطا لتنظيــف المنــزل أو أن تصــعد الــدرج أو امــش إلــى الطابعــة فــي مقــر عملــك فحتــى الأنشطة البسيطة تنفع.

- وفر الحلويات لعيد ميلادك وكُل الفواكه أو التوت في المناسبات الأخرى.

- قلل من اختياراتك للشوكلاتة المفضلة. فإذا لم تستطع التخلي عن الشوكلاتة فتناول بضع قطعات في الأسبوع.
- جرب نشاطا بسيطا جديدا اليوم كأن تصعد الدرج بدلا من أن تستخدم المصعد أو ان تركن السيارة بعيدا عن الباب.



القُنَّبيط الأخضر هو صيحتك الجديدة

من المؤكد أنك تعلم فائدة القُنَّبيط الأخضر وقد تأكله بضع مرات في الأسبوع على الرغم ما إن كنت تفضل طعمه أم لا. لم أكن من محبي القُنَّبيط الأخضر ولكنني أصبحت أفضله بعدما قرأت كثيرًا عن فوائده الصحية. والآن أحاول أن أتناوله بمقدار كوبٍ يوميًا سواء كان مقطعًا في السلطة أو نيئًا مع الحمص كوجبة خفيفة أو حتى مبخرًا مع مقبلات العشاء.

تفاحة على الريق لا تجعل للطبيب طريق ولكنَّ تناول القُنَّبيط الأخضر يفيد صحتك أكثر من ذلك. يشير العلم الجديد إلى أن تناول القُنَّبيط الأخضر يمكنه تغيير طريقة عمل جيناتك لذا فهو يلعب دورًا قويًا في الوقاية من العديد من الأمراض ابتداء بالسرطان وانتهاءً بأمراض القلب. كشفت دراسة انخفاض معدل الوفيات عند 4886 من النساء الناجيات من سرطان الثدي بنسبة 62% اللاتي كن يتناولن الخضروات بكميات أكبر من الأطعمة

الأخرى.

ومع جميع الأطعمة الشائعة في عالمنا اليوم إلا انه لا يوجد أبحاث عن فوائد صحية لأي طعام تنافس القُنَّبيط الأخضر. يعد مصدرًا غنيًا بمضادات الأكسدة والفيتامينات والألياف. تشير البحوث إلى أن له نشاط قوي في مقاومة السرطان وفوائد للقلب كما يقي من التهاب المفاصل والربو ويساعد على حماية البصر وتعزيز جهاز المناعة. وأخيراً أصبح الناس يلاحظون ذلك، فأحد النتائج المشجعة التي قرأتها منذ وقت طويل هي أن تناول القُنَّبيط الأخضر الطازج تضاعف في الولايات المتحدة على مدى العقود الثلاثة الماضية.

حاول أن تضع القُنَّبيط الأخضر وغيره من الخضروات الصليبية مثل القُنَّبيط في نظامك الغذائي. قطع القُنَّبيط الأخضر إلى قطع صغيرة واضفها في السلطة أو الحساء وقم بإعدادها مع الصلصات والتوابل التي تضيف النكهات والطعم أو بخرها لمدة ثلاث إلى أربع دقائق على درجة حرارة متوسطة ومن ثم أضف الليمون والفلفل وهذا هو أسهل اختيار. إن لم يناسبك جرب الكرنب اللارؤيسي أو الكرنب الصيني أو خضروات الكرنب أو السلق السويسري. يتوفر عدد لا يحصى من الخضروات الخضراء التي يمكنك إضافتها إلى نظامك الغذائي التي تتطلب منك بعض الأفكار لتضعها في معظم الوجبات.

التزم بشرب القهوة والشاي والماء

يتخفى السكر داخل السوائل لذا عندما تذهب في المرة القادمة إلى البقالة انظر إلى بطاقة المنتج الغذائية لبعض المشروبات، ستلاحظ أن المشروبات الأكثر شعبية مشبعة بالسكريات المضافة أو البدائل.

تكافح المحليات الصناعية في الشاي قيمة أي مضادات أكسدة مفيدة.

وتحتوي العديد من عصائر الفاكهة على سكر يفوق حاجة الإنسان في أسبوع كامل، وتحتوي في الغالب أنواع الحليب الصحية مثل حليب اللوز أو حليب جوز الهند، أو حليب بذرة الكتان على السكريات المضافة لتضيف النكهة، فجميع المشروبات مشبعة بالسكر المضاف ما لم يكتب عليها بوضوح أن هذه المشروبات "غير محلاه".

يستهلك حوالي نصف سكان الولايات المتحدة المشروبات السكرية*كل* يوم، بدون أن نشمل عصير الفاكهة، أو مياه الرجيم الغازية، أو الحليب المحلى، أو الشاي المحلى. ويمكن أن يزيد مشروب أو مشروبان من المشروبات السكرية في اليوم خطر الإصابة بمرض سكري النمط الثاني بنسبة تزيد على 25 في المئة وتزيد من خطر الاصابة بأنواع معينة من السرطان. أوجدت إحدى الدراسات أن استهلاك شراب محلى بالسكر المضاف يوميا يرفع خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 19 في المئة. وقدرت دراسة لجامعة هارفارد أن المشروبات السكرية وحدها تقتل 180000 شخص سنويا.

ويبدو أن مشروبات الرجيم المحلاة بالمحليات الاصطناعية ليست أفضل بكثير من غيرها. يؤدي شرب مشروبات الرجيم إلى اشتهاء الأطعمة الحلوة الأخرى، بل وربما قد تزيد من خطر السكتة الدماغية، والاكتئاب، والنوبات القلبية. استهلكت منذ ما يقرب عقدًا من الزمان العديد من المياه الرجيم الغازية يوميًا. واصبحت أشرب الماء أو القهوة أو الشاي بدلا عن ذلك بعدما قرأت المزيد عن الآثار الضارة للمياه الغازية بل المياه الغازية الخاصة بالحمية أيضا وكيف يمكن أن تؤدي بي إلى تناول الأطعمة المحلاة على مدار اليوم.

لازلت أستسلم وأضعف وأشرب مياه الرجيم الغازية في بعض

المناسبات عندما أكون خارج المنزل. وأكبر تغير جذري قمت به هو أني لم أعد أشتري المياه الغازية أو العصائر لأشربها في المنزل. وقضيت على 98 بالمئة من المشكلة سرعان ماقمت بذلك وتوقفت عن شراء مياه الرجيم الغازية كروتين يومي في العمل.

أسهل طريقة للحصول على ما يكفي من السوائل هو أن تشرب كميات غير محدودة من المشروبات الطبيعية مثل القهوة والشاي والماء. أثبت بحث حالي أن استهلاك القهوة أمر إيجابي للغاية في حين تلقت القهوة ردود فعل متباينة على مر السنين. واسمع الناس في كثير من الأحيان يقولون: "يجب عليّ التقليل من شرب القهوة." وتوجد بالتأكيد بعض الفئات من الناس الذين يجب عليهم تجنب الكافيين، مثل الحوامل، ولكن توجد فوائد ملحوظة لاستهلاك القهوة بانتظام لكثير من الناس.

وأوجدت دراسة شملت أكثر من 50000 امرأة أن استهلاك اثنين إلى ثلاثة فناجين من القهوة التي تحتوي على الكافيين يوميا تخفض خطر الإصابة بالاكتئاب بنسبة 15 في المئة، مقارنة مع النساء اللواتي استهلكن كوب واحد أو أقل في اليوم. وساعد شرب أربعة أكواب أو أكثر الكثير منهن وحد من خطر الاصابة بالاكتئاب بنسبة 20 في المئة.

يشير بحث مستجد إلى أن مستويات عالية من المواد المضادة للأكسدة في القهوة يمكن أن تساعد في الحد من خطر الاصابة لبعض أنواع السرطان. وأظهرت دراسات أخرى أن القهوة يمكن تطيل العمر، وإبطاء التدهور المعرفي مع تقدم العمر، وزيادة القدرة على التحمل لفترات أطول من النشاط، وتعزيز المزاج. قد تحمي القهوة أيضا من سكري النمط الثاني. واشارت بعض التجارب الأولية إلى أن تأثير الكافيين على الجسم يحاكي تقلص العضلات الذي يصاحب ممارسة الرياضة.

إذا كنت لا تستسيغ القهوة جيدا، فالشاي هو بديل رائع لذلك. فهو يحتوي على ربع الكافيين من القهوة وهو أخف على المعدة. يقدم الشاي الأخضر خصوصا مجموعة من الفوائد الصحية، من تقليل الالتهاب والوقاية من السرطان إلى حماية جلدك. الشاي الأخضر مفيد أيضًا للدماغ، والتعلم، والذاكرة. ولكن كن حذرًا وتجنب الكافيين في فترة ما بعد الظهر أو في المساء حتى لا يقض مضجعك.

ولا تنسى أن تشرب الكثير من الماء. ترطيب جسمك يطرد السموم من أعضائك ويحمل العناصر الغذائية إلى خلاياك. كما أنه يوفر بيئة رطبة لأذنيك وأنفك وحلقك، مما يساعد على تقليل التهيج اليومي. عندما يكون لدي صداع وأو مشكلات في الجيوب الأنفية، أو الحساسية، فأن شرب الكثير من الماء غالبا ما يحل محل الدواء.

أربطة العنق المريحة والسراويل الضيقة

من الممكن أن تسبب لك الملابس غير المريحة مشاكل على المدى البعيد وتضغط الأحزمة المشدودة على أعصاب حساسة فعادة ما تتدخل سراويل الجينز الضيقة بعملية الهضم وسماها طبيب فيزيائي بمتلازمة السراويل الضيقة.

تحد الياقات الضيقة من حركتك وتسبب بانخفاض الدورة الدموية إلى الدماغ، ومن الممكن أن تسبب ربطة العنق الضيقة مشاكل في العين وتحد نطاق حركة الرقبة وتزيد الشد في عضلات الظهر والكتفين.

أو كما قال المليونير ريتشارد برانسون كثيراً في مقابلة صحفية:

"لا أعلم لماذا اخترعت ربطة العنق أصبح-الناس الآن متشابهين في المظهر العام والملبس، عادة ما أحمل مقصًا في جيبي العلوي لقص ربطات عنق الناس، أعتقد أن الناس لا يزالون يرتدون ربطات العنق بسبب أرباب

العمل، حيث ارتدوها لأربعين سنة وعندما وصلوا لمناصب عليا متأكدين بأن الجيل القادم سيحصل على معاناتهم.

أدركت منذ عدة سنوات مضت أن ارتدائي لربطة العنق يجعلني أقل إنتاجية في عملي، حيث أصبت بالصداع وتهيج الجلد وصعوبة التنفس بسببها لكنه كان من الضروري ارتداء ربطة العنق حتى أكون عملي الشكل في الاجتماعات المهمة. أنتهى بي الأمر بإمضاء قدر كبير من الوقت في التفكير بما يزعجني عندما تأقلمت مع قواعد الأزياء المعروفة.

توفيت جدتي عندما كنت أعمل على هذا الكتاب، كان من المتوقع أن أرتدي ربطة عنق في مراسم الجنازة، ولكنني قررت عدم ارتدائها لأنني أردت أن أركز كل طاقتي على المهم في ذلك اليوم لأتذكر جدتي ووجودي هناك من أجل عائلتي.

إذا ارتديت ربطة عنق ووجدتها مريحة كمثل ارتداء ياقة مفتوحة أو إذا جعلتك أكثر ثقة، فأرتدي واحدة دائماً. لدى النساء العديد من العقبات للتعامل معها، ما زال مجتمعنا يشجع النساء على ارتداء الأحذية عالية الكعب وإقحامه حتى في الأشياء الصغيرة في كل موسم، سيكون هناك مقايضات دائمًا وأوقات عندما يكون الألم الخفيف يستحق المغفرة من أجل أمسية فقط اجعل هذا الاستثناء قاعدة.

الأحذية الضيقة هي مصدر آخر للانزعاج اليومي التي قد تسبب مشاكل على المدى الطويل كالالتهاب المزمن. على وجه الخصوص الكعب الأعلى من إنشين يسبب العديد من الأمراض من الكسور إلى قصور الأوتار. أعثر على زوج من الأحذية يمكنك ارتدائه لفترات طويلة. هناك العديد من العلامات التجارية الرجالية والنسائية التي تتخصص في الأحذية المريحة وتبدو مناسبة مع ملابس الأعمال.

أنـا بالتأكيـد لا أقتـرح عليـك بـأن تبـدأ بارتـداء السـراويل القطنيـة المريحـة أو النعـال الـواطي للعمـل المظهـر العملـي فـي الأمـاكن العمليـة ويمكنـك أن تجمـع العديـد مـن قواعـد الملـبس المـريح. بعـد إمضـاء آخـر عقـد زمنـي فـي عـالم الأعمـال، أنـا لـم أرى فشـل اجتمـاع لأن شـخص مـا لـم يرتـدي ربطـة العنـق أو الحـذاء عـالي الكعـب-إذا كنـت مرتاحًـا تمامًـا مـع ارتـداء الكعـب العـالي أو ربطـة العنق كل يوم أرتدي هذه الكماليات للمناسبات الخاصة.

- تنـاول الخضـروات يوميًـا وتنـاول مقـدار كـوب واحـد علـى الأقـل مـن القُنَّبيط الأخضر أو أي من الخضار الخضراء.
- أسـتبدل المـاء والشـاي والقهـوة والمشـروبات غيـر المحـلاة الأخـرى بجميـع العصيرات والمشروبات الغازية والمشروبات السكرية.
- جد ملبس واحد ترتديه دائماً يجعلك تشعر بعدم الراحة وجد بديل مريح.



تجنب الاضرار بغذائك الصحي

سؤال الأطباء عن تاريخك العائلي ومحاولة تجميع معلومات عنك من طولك حتى وزنك ومن وزنك حتى ضغط الدم بقدر المستطاع لا يأتي هباءً فهم بحاجة الي معرفة قابليتك كفرد للتعرض لبعض الامراض ومع ذلك استحالة لهم ان يجمعوا معلومات عن صحتك أكثر منك. تأثر البيئة والجنيات الوراثية تأثيرًا مختلفًا فإما ضدك بقابليتك للتعرض للعديد من الأمراض او معك كأن تساهم في مساعدتك على الشفاء والتصدي للعديد من الأمراض، وفي هذا الصراع المستمر نستطيع القول إن المعرفة والدراية أفضل حليف.

خذ على سبيل المثال، حالتي لأنني ولدت مع طفرة جينية سببت اضرار

كثيرة على نحو غير مألوف لنمو الخلايا السرطانية وكنت على دراية تامة بتأثيرها على صحتي، وبعد تزويدي بمعلومات عن حالتي اهتممتُ بكل امر متصل بها على سبيل المثال عند مشاهدتي لقصة في الأخبار عما يزيد أو يقلل من فرص الإصابة بسرطان الكلى ابحث عن الموضوع بحثًا أعمق. رأيت عنوانًا قبل عدة سنوات حول وجود دراسة توضح العلاقة الوثيقة بين تناول الأسماك الدهنية مثل سمك السلمون واثرة الإيجابي في تجنب سرطان الكلى ولم اكتفي بذلك القدر من المعلومات لقد قمت بالبحث عن تقرير الدراسة كاملاً حتى توصلت الى ان تناول حصة واحدة اسبوعيًا من الأسماك الدهنية فقط اخفض اضرار الإصابة بسرطان الكلى بنسبة ٤٤ ٪ كان جميع المشاركون في الدراسة قد تناولوا وجبة من الأسماك اسبوعيًا لمدة عشر سنوات مما اخفض لديهم معدلات الإصابة بمرض السرطان بنسبة ٧٤ ٪ . بعد قراءة هذه الدراسة والتي هي واحدة من العديد حول هذا الموضوع أدركت ان

تناولي لهذه الأسماك لن يضرني طالما اختار أسماك ذات مستويات منخفضة من الزئبق،

ووجدت دراسة اخرى العلاقة القوية بين زيادة مؤشر كتلة الجسم وسرطان الكلى بمعنى ان كل زيادة بنقطة واحدة في كتلة الجسم يزيد من ضرر الإصابة بسرطان الكلى بنسبة ٤٪ حتى وان كنت تراها نسبة بسيطة وانت بدين فإن ذلك يشير الى ارتفاع بمعدل ٥٠٪ من سرطان الكلى، هذه الأمثلة توضح بالتحديد ما اعاني منه وان هذه التغيرات البسيطة في غذائك قد يكون لها إثر في عدم تزايد اورام الكلى، ان قراءتي لهذه المواضيع بهدف الحد من الأضرار على صحتي بصورة عامة.

حدد اليوم ما تخشى على صحتك منه سواء كان مرض السرطان او

امراض القلب او السكري او شيء أكثر تحديدًا وضع في اعتبارك من حالته الصحية ليست بجيدة كالأصدقاء والأحباء وشاهد التقارير الإخبارية عن اي موضوع يتعلق بهذه الأضرار.

عند مشاهدتك لموضوع يتحدث عما يحسن من حالتك قم ببعض البحث ولا تغير نظامك الغذائي بناء على معلومات غير موثوق بها او مشكوك فيها ابحث أكثر وحدد إذا ما كانت النتائج تنطبق على صحتك. ابحث

مثلاً فيما يتم نشرة من دراسات في الصحف الطبية مثل صحيفة **نيو إنغلاند أوف ميديسين** او صحيفة الجمعية الطبية الأمريكية او المجلة الطبية البريطانية او المكتبة الوطنية الأمريكية للطب فهي تحتوي على قاعدة بيانات ضخمة ومنها ما يوضع مجانًا في موقع **site pubmed.gov**وبعد حصولك على المعلومات من المصادر الموثوقة يمكنك البدء في تغيير نظامك الغذائي استنادًا على ما تعلمته لتزيد من فرص العيش مدة أطول.

بإمكان النوم ان يقلل من وزنك

كلما زاد وزنك أو كنت تعاني من السمنة الفرطة كان من الصعب عليك ان تحظى بقسط كافئ من النوم كافي وليس ذلك فحسب بل تشعر أيضا بالنعاس أثناء النهار وفقدان الكثير من الطاقة، واحدة من أفضل الطرق لمواجهة الإعياء هي فقدان الوزن ولكن السؤال كيف انام جيدًا وانا مصاب بالبدانة انه حقًا لمعضلة.

ان النوم الجيد يساهم في فقدان الوزن مع مرور الوقت فعندما يفقد الأشخاص وزنهم الزائد ينامون أفضل وبهذا تقل لديهم خطر الإصابة بالأمراض كالسكري وارتفاع ضغط الدم وامراض القلب.

إذا كانت لديك زيادة في الوزن وبعدها خسرت العديد من

الكيلوغرامات اعلم بأن نومك سيتحسن واوضحت دراسة في مستشفيات "جونز هوبكنز" أن النظام الغذائي والحركة تحسن النوم لدى الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن وبالأخص عند خسارتهم دهون البطن. هناك عدة طرق لخسارة الوزن كأن تستغرق ساعة في النوم بدلًا من مشاهدة التلفاز فيها، ويمكن لهذا التغيير البسيط ان يتسبب بخسارة الكثير من الوزن مع مرور الوقت واوضحت دراسة بشأن هذا الموضوع أن هذا التغيير يمكن أن يؤدي إلى خسارة أكثر من 6.36 كيلو غرام خلال سنة.

سبب الترابط الوثيق بين وزنك ونومك بآنه إذا حافظت على وزن معتدل ستحظى بنوم هانئ وذلك يقلل من شهيتك ويساعدك على اتخاذ قرارات غذائية أفضل فكلاهما يكمل الأخر. تذكر ان تناول الاطعمة الصحية ونوم ليلة هانئة له اهمية في خلق روتين إيجابي.

يكفيك ثمان ساعات من النوم

فكر بعدد الساعات التي تعتبرها كافيه لنوم هانئ ان تضع في الحسبان كم ساعة ستنامها امر جيد وذلك لتحسين نومك السيئ. تتفاوت عدد ساعات النوم التي يحتاجها الجسد من شخصًا لآخر فانا اعرف اشخاصًا يكتفون بست ساعات جيدة من النوم واخرين يقولون ان ساعات النوم المثالية بالنسبة لهم تتراوح بين ٨ الى ٩ ساعات،

عند دراسة الباحثين لعدد ساعات النوم الضرورية والتي بعدها تشعر بالراحة التامة وجدوا أن ٩٥٪ من الأشخاص يحتاجون من ٧ الى ٩ ساعات في الليلة.اجريت دراسة على اشخاص وضعوا في مكان ما وهذا المكان لا يحتوي على ساعات ولا نوافذ وسمحوا لهم بالنوم عند رغبتهم فتبين ان ٢،٥٪ اي (١ من ٤٠) شعروا بالراحة التامة بعد مضي اقل من ٧ ساعات من النوم في الليلة بينما ٢،٥٪ احتاجوا الى ٩ ساعات وأكثر.

استنادًا على هذه الدراسة ومجموعة كبيرة من البحوث الأكاديمية نستطيع القول ان الغالبية العظمى من الأشخاص بحاجة الى حوالي ٨ ساعات من النوم الجيد. استخدم العلماء برامج حاسوبية عند اختبارهم لساعات النوم التي يحتاجها الجسد هذه البرامج ترصد مدى يقظة المشتركين عند ادائهم لمهام يومية مختلفة في يومهم فكان اداء من ناموا لسبع ساعات لا يقارن بإداء من ناموا لأكثر من ثمان ساعات.

وفي ختام هذا الحديث اود ان اوضح ان المعيار المثالي للنوم الجيد هو شعورك بعده بالتركيز والإنجاز، ان من ينام لأكثر من تسع ساعات في الليلة تزيد لدية فرصة الإصابة بالبدانة والاكتئاب لذا فآن متوسط ساعات النوم المثالية تتراوح بين ٧ الى ٩ ساعات اعتمادًا على تفاعل كل جسد بعد النوم، فالبعض يحتاج لسبع ساعات من النوم فقط لكي يكون نشطًا ولديه القدرة على الإنجاز أكثر.

- حدد خطرًا واحدًا مهدد لصحتك واقض ساعة في البحث عن الأطعمة التي يمكن ان تحد من هذا الخطر.

- حاول الوصول إلى الوزن الطبيعي وحافظ عليه لتحسين فرص حصولك على نوم هانئ فلو احتجت لخسارة بعضًا من الكيلوغرامات اخسرها واستبدل ساعة يومية من مشاهدة التلفاز بساعة من النوم.

- رتب جدولك الزمني لضمان حصولك على ثمان ساعات من النوم كل ليلة.

ختامًا



جميع الوجبات مهمة

ينتقل الغذاء إلى جميع أجزاء جسدك عندما تتم عملية الهضم مؤثرًا إما إيجابًا أو سلبًا عليها وهنا تكمنُ أهمية كل قُضمةٍ من طعامك أو رُشفةٍ من شرابك، فالكعك أو الشراب المحلى على سبيل المثال يعطي نشوة فورية أثناء الأكل ولكن ما إن تنتهي يبدأ يفوق ضررُها على منفعتها، وعند مقارنتها بسلطةٍ ورقية ستجد أن السلطة تعمل كمُدبرة المنزل في التخلص من العناصر السيئة والمواد الغذائية المترسبة في جسدك.

عرض لنا معلم مادة الأحياء في مرحلتي الثانوية ما يحدث للرئة البشرية عندما يستنشق الأشخاص دُخان السجائر، إذ أَشعل سِيجارةً في الصف وكَشف لنا ما يتسبب به استنشاق دُخان السجائر على الإسفنجة البيضاء حيث تحول لونها إلى أصفر وبني، فكان تصويرًا قويًا لما يحدث بداخلنا عندما نُدخن ولكن لسوء الحظ لا يوجد حتى الأن وسيلةً سهلة لرؤية الأثار الضارة التي تُسببها اختياراتنا الغذائية غير الصحية من الأطعمة على

أجسادنا.

قد يكون لطعامك وشرابك تأثيرًا حتميًا على صحتك كما هو الحال في التدخين بشراهة، حيث كشف الباحثون عن نتائج مدهشة عندما أحضروا عدة أشخاص للمختبر من أجل إجراء اختبار تأثير وجبة واحدة غير صحية على الجسد، إذ تناول الأشخاص في المجموعة الأولى وجبةٌ تتضمن سمك السلمون واللوز والخضروات، وبعد عدة ساعات أجرى الباحثون تخطيطًا صوتيًا لشرايين أعضاء هذه المجموعة فكانت النتيجة سليمة إضافةً إلى تدفق الدم الجيد مقارنةً مع نتيجة التخطيط قبل تناول الوجبة.

أما المجموعة الأخرى فتناولوا وجبةً تتضمن شطيرة السجق بالجبن وثلاث حبات مقلية من البطاطا بالبصل، وخضعت هذه المجموعة أيضًا لاختبار التخطيط الصوتي للشرايين قبل تناول الوجبة وبعدها ولكن النتيجة هي أن نسبة اتساع شرايينهم قلَّت بـ ٢٤٪ عن النسبة الطبيعية، ولذا فإن هذه الدراسة تُشير إلى أن جميع الوجبات تؤثر على قدرة جسدك في تأدية وظائفه كما ينبغي.

إن لُكل ما تتناوله تأثيراً ضارًا أو نافعًا على جسدك بعد هضمة مهما صَغُر حجمه، فأنت لن تتمتع بالصحة بمجرد محاولتك لتناول وجبات غذائيةٍ عمومًا ولكن يمكنك أن تُحسن من صحتك بمراقبتك لحميتك الغذائية أولاً بأول وذلك له تأثيرٌ قوي على جسدك، فتناول الأطعمة التي يغلب نفعُها على مضرتها ووازن اختياراتك الغذائية خلال اليوم.

خُذ بعين الاعتبار الفوائد التي سيعود بها طعامك على جسدك عند كُلِ وجبة واتخذ قراراتٍ أفضل بالفور عند إتباعك للمناهج المذكورة سابقًا.

ضع الأنشطة اليومية قبل التمارين

كم من التمارين عليك ممارستها؟ اختلفت الإجابات العلمية على هذا

السؤال وذلك استنادًا على نوع التمرين وما إذا كانت تستهدف هذه التمارين المصابين بأمراض القلب أو ما إذا كان الهدف منها خسارة الوزن أو أي نتائج أخرى ولكن لا تزال هناك إجابة بسيطة على سؤالنا جميعا؛ ألا وهي أكثر بقليل مما اعتدت على ممارسته يوميا.

فكرة الحصول على شكل الجسم المثالي اكتسحت الأرجاء. بينما فكرة اتخاذ خطوات حماسية ليست على البال. فعندما تكون على علم بأنك ستقضي يومًا يكاد أن يخلو من النشاطات تحدى نفسك وخذ خمس دقائق للمشي. ابدأ بتمارين بسيطة فالقليل من النشاط أفضل من عدمه.

فالجدال حول ما إذا كنت تحتاج إلى 60 دقيقة من التمارين في اليوم لمدة 30 يومًا أو 5 دقائق لمدة 6 أيام في الأسبوع موضوع فلسفي أقرب منه للناحية العملية. إذا لم تبدأ بالممارسة الرسمية اليوم إبدا بالمشي عدة مرات في الأسبوع أو حتى أقض 15 دقيقة في ممارسة تمرين التي تزيد من ضربات القلب.

وتشير إحدى الدراسات على نطاق واسع أنه حتى 15 دقيقة من النشاط يوميا يمكن أن تضيف ثلاث سنوات إلى حياتك. وكل 15 دقيقة من التمارين تضيفها لنشاطاتك اليومية يقلل الوفيات بنسبة 4 بالمئة. إن آخر ما تود القيام به هو تحديد هدف بعيد كل البعد عن واقعك يردعك من فعل أي شيء على الإطلاق. تأكد من أنك لا تجهد نفسك في التمارين إلى حد الملل والإجهاد أو الشعور بالألم مما قد يمنعك من التمرن في اليوم التالي.

حاول تمديد مدة التمرين إذا كنت تمارس الرياضة يومين أو ثلاثة فالأسبوع مدة 30 دقيقة وجعلها إلى أربعة ثم خمسة أيام في الأسبوع. لا مانع من مضاعفة التمارين حتى ولو توصلت للحد الموصى به 150 دقيقة من النشاط المتوسط في اليوم؛ ستستمر بذلك التمارين الإضافية بالمساعدة.

كل دقيقة من النشاط تصنع فرقًا. جرب أي التمارين أفضل لك. ركز على شعور جسدك وذهنك في الأيام التي كنت فيها نشيطًا. ولترى ما إذا لاحظت أي الأنماط المفضلة لديك. فلى سبيل المثال التفاعلات الفضلى مع أصدقائك أو شعورك بالطاقة الإضافية عند لعبك مع أطفالك.

لا تتمرن لأنك مضطر فحسب لصحتك البدنية. عندما درس الباحثون فوائد التمارين الرياضية وجدوا أنها مفيدة لصحتك الذهنية كما هو الحال مع صحتك البدنية. فأوضحت هذه الدراسة أن حتى الممارسة البسيطة للتمارين تجلب الرضى لحياتك بشكل كبير. وقد تبين أيضا النشاط توفر حاجز الفسيولوجي عازل عن الضغوطات الحياة اليومية والمواقف العصيبة على مدار اليوم.

اترك لنفسك رسالة ذهنية تعيدك للوقت الذي استثمرت فيها وقتك بالتمارين. استخدام هذا المردود من الطاقة والمتعة في الإستمرارية. اجعل من التمارين الرياضية روتينا يوميًا بذلك لن تقلق حيال الحصول على شكل الجسم المثالي طوال الوقت. إذا واصلت البناء على هذه الأمور الصفيرة ستجد نفسك قد حصلت على الجسم المطلوب .

نم وقتًا كافيًا ليعد بالنفع على مستقبلك

نومك الجيد له علاقة بجودة اكلك حيث اوضح العلماء ان النوم الهانئ يزيد من انتاج هرمون ليبتين في الجهاز الهضمي ويبعدك بدوره عن الإفراط في تناول الطعام وكما يقلل النوم الهانئ من هرمون جريلين المسؤول عن فتح الشهية، وهذا يفسر لنا كيف يمكن لنوم ساعات قليلة في ليلة واحدة ان يزيد من جوعك ويزيد من رغبتك في تناول الأطعمة عالية الكربوهيدرات والسعرات الحرارية والحلويات أيضًا. عندما تكون محرومًا من النوم لسبب ما تجد ان الأطعمة غير الصحية ستستهويك وذلك لأنها

تحفـز منــاطق الـدماغ المسـؤول عـن تضـبيط السـلوك وهـذا يمكـن ان يفسـر لنــا سـبب تفضـيلنا للطعــام الملــيء بالــدهون والأغذيــة عاليــة السـكر عنـدما نكـون متعبـين وعلــى حسـب مـا وصـفه أحـد البـاحثون اسـتنادًا علــى دراسـات تجريبيـة اجريت في مختبرات معنية.

وهــذا مثــال اخــر علــى التــرابط الوثيــق بــين نظامــك الغــذائي و نشــاطك وأنمــاط نومـك فــي غضــون يـوم واحـد، لانــه عنـد البحـث عـن بعـض أسـباب البدانــة نجـد ان النظــام الغـذائي أهـم أمـر غــافلين عـن اهميـة النـوم والـذي لـه دورًا هـام ولـذا فـي المـرة القادمـة عنـد اتباعـك لحميـة غذائيـة خـذ بعـين الاعتبـار النـوم الهـانئ ، وعنـد التفكيـر فـي صـحتك تعتبـر ان النـوم فـي كثيـر مـن الأحيـان اخـر اهتماماتـك ومـع كـل الأشـياء التـي تحتـاج الـى فعلهـا فـي يـوم واحـدا سـاعة واحـدة او اقـل مـن النـوم سـتكون كافيـة وستضـيف وقـت اضــافي لبقيـة الأعمـال ولكن ما هو الا فخ ان النوم ليس للرفاهية بل هو ضرورة أساسية.

آثـار منهـا الأكـل الزائـد والنسـيان والإصـابة بـالأمراض فـي اغلـب الأوقـات والشــحوب وايضًــا ارتفــاع ضــغط الـدم وتجنـب التمــارين الرياضــية وســرعة الانفعـال واتخـاذ قـرارة سيئة والـوهن. لـذا اجعـل مـن اولوياتـك النـوم الجيـد آيـا ثمــاني ســاعات لتـزداد نسـبة نشــاطك وممارسـتك للتمــارين الرياضــية والإنجــاز فـي عملـك ومعاملـة مـن تحـب معاملـة أفضـل. تـذكر كـل سـاعة إضـافية مـن النـوم هي استثمار إيجابي وليست إنفاق سيء.

- فكـر فـي كـل قضـمة والفائـدة العائـدة علـى جسـمك وفكـر فيمـا تعرفـه مـن اجل الوصول الى خيارات جيدة في اللحظة نفسها.

- تمتع بالنشاط كل يوم وأخط المزيد من الخطوات التي تفيبدك في الغد.

- استثمر فـي كـل يـوم مـن أيامـك الوقـت والطـاقـة لغـذائك الجيـد والأنشـطة مـع اصدقائك والنوم الجيد.